

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

---

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**Diplomová práce**

**VYUŽITÍ VARIABILNÍCH PROVOZŮ V OBSAHU  
VYUČOVACÍCH JEDNOTEK TĚLESNÉ VÝCHOVY  
NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH**

Růžena Blažková

TV- GEO

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ilona Kolovská  
Plzeň 2013

---

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2013.

Podpis: \_\_\_\_\_

Děkuji paní Mgr. Iloně Kolovské za trpělivou pomoc, cenné připomínky a čas věnovaný při konzultacích mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat svým rodičům za velkou podporu během celého mého studia, žákům a vyučujícím tělesné výchovy na Gymnáziu a střední odborné škole v Aši.

## Obsah

1 Úvod .....	6
2 Cíle, úkoly .....	8
3 Teoretická východiska .....	9
3.1 Organizační formy v tělesné výchově podle Rychteckého, Fialové (1998) .....	9
3.2 Organizační formy v tělesné výchově podle Kostkové (1985).....	10
3.3 Vyučovací jednotka .....	12
3.4 Vyučovací jednotka a její struktura .....	13
3.4.1 Úvodní část .....	13
3.4.2 Průpravná část.....	16
3.4.3 Hlavní část .....	17
3.4.4 Závěrečná část .....	19
3.5 Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy .....	22
3.5.1 Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy podle Rychteckého, Fialové (1998) .....	22
3.5.2 Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy podle RVP pro gymnázia .....	24
3.6 Využití vyučovacího času .....	26
3.7 Didakticko- organizační formy ve vyučovací jednotce .....	27
3.7.1 Základní didakticko- organizační formy ve vyučovací jednotce tělesné výchovy .....	27
3.7.2 Specifické didakticko- organizační formy ve vyučovací jednotce TV .....	29
3.8 Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru tělesná výchova pro gymnázia .....	33
3.8.1 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ .....	33
3.8.2 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ.....	34
3.8.3 ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ .....	35
4 Praktická část.....	37
4.1 Návrhy variabilních provozů.....	37
4.1.1 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností ve sportovních hrách.....	37
4.1.2 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností v atletice.....	42
4.1.3 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalování dovedností v gymnastice.....	45
4.2 Realizace variabilních provozů .....	50
4.2.1 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností ve sportovních hrách.....	50
4.2.2 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností v atletice.....	55
4.2.3 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností v gymnastice.....	60
5 Diskuze .....	65
6 Závěr.....	67

7 Summary .....	69
8 Literatura.....	71
8. 1 Literární zdroje .....	71
8. 2 Internetové zdroje.....	72
9 Přílohy .....	73
9. 1 Úkolové karty .....	73
9. 2 Úkolové karty s nabídkou .....	79

## 1 Úvod

V současné době je pro mnoho dětí povinná tělesná výchova jediná možnost pohybové aktivity po celý týden. Pro větší motivaci žáků k větší pohybové aktivitě, je nutné, aby vyučovací hodiny tělesné výchovy byly co nejzajímavější a nejrůznorodější. Vhodnou motivací můžeme ovlivnit velké množství žáků a zvýšit jejich pohybovou aktivitu nejen ve škole, ale hlavně v jejich volném čase. Jednou z možností, jak zpestřit vyučovací hodinu je využití variabilních provozů, které nejsou běžnou součástí výuky. Variabilní provozy můžeme použít jak pro žáky základních škol, tak pro žáky středních a vysokých škol. Rozvíjí u žáků samostatnost, spolupráci, zodpovědnost a zároveň tyto vlastnosti propojují s pohybovou aktivitou.

Variabilním provozem rozumíme takové uspořádání výchovně- vzdělávacího procesu, při němž žáci rychle střídají stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na rozvoj tělesných dovedností. (Rychtecký , Fialová 1995). Variabilní cvičení jsou organizována jako cvičení malých skupin nebo jednotlivců, kteří procházejí předem připravená stanoviště, na kterých plní dané úkoly při upevňování pohybových dovedností. Touto formou procvičujeme cvičení známá, u kterých byly již odstraněny podstatné chyby a je malá pravděpodobnost, že častým opakováním by došlo k upevnění chybného provádění. (Sýkora, Kostková a kol. 1985). Problematikou variabilních provozů se také zabývá Mgr. Ilona Kolovská, vedoucí mé diplomové práce, jejíž příspěvky můžeme sledovat na internetovém portálu RVP. Zabývá se sestavováním variabilních provozů a jejich organizací ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Dále v jejích příspěvcích nalezneme konkrétní příklady variabilních provozů zaměřených na zdokonalování atletických a gymnastických dovedností a dovedností využívaných ve sportovních hrách.

Výhody variabilních provozů jsou nesporné. Zaměstnávají všechny žáky a jsou zde dodržované určité zásady. Tím, že dané pohybové činnosti žáci již zvládají, dochází k jejich fixaci a automatizaci. Žáci cvičí v krátkých intervalech, kdy mohou do prováděné činnosti vložit velké úsilí a při přechodu na další stanoviště mají přesně stanovenou pauzu. Na stanovištích jsou střídány velké svalové skupiny a stejně tak je rozdílná intenzita cvičení. Po cvičení velice náročném se střídá cvičení méně náročné. Variabilní provozy přispívají k rozvoji samostatnosti žáků. Součástí každého stanoviště je úkolová karta, kde

je vysvětleno, co má žák dělat, popř. z jakých cviků si na stanovišti může vybrat. Mnoho stanovišť má navíc úkolovou kartu s nabídkou, což je výhoda hlavně proto, že si žáci podle svých schopností a dovedností mohou vybrat cvičení méně náročná a více náročná.

Variabilní provozy nerozvíjí pouze samostatnost žáků při hodinách tělesné výchovy, ale i spolupráci, kdy si žáci cvičící ve dvojicích musí vycházet vstříc a komunikovat mezi sebou.

## 2 Cíle, úkoly

Cílem diplomové práce je navržení variabilních provozů pro žáky středních škol zařazených do různých tematických celků a jejich následná realizace na Gymnáziu a střední odborné škole v Aši. Realizace proběhne u studentek kvinty a sexty gymnázia a studentek 1. a 2. ročníku střední odborné školy.

Úkoly:

- Studium literatury týkající se dané problematiky
- Seznámení se s „Rámcovým vzdělávacím programem pro gymnázia“
- Výběr vhodných cviků a jejich organizace, modifikace, popřípadě zlehčení či ztížení v průběhu vyučovací jednotky a navrhnutí plánu variabilních provozů
- Realizace jednotlivých variabilních provozů na Gymnáziu a střední odborné škole v Aši
- Fotodokumentace
- Konečné zpracování diplomové práce



### 3 Teoretická východiska

#### 3.1 Organizační formy v tělesné výchově podle Rychteckého, Fialové (1998)

Organizační formu definují autoři jako „vnější uspořádání organizačních podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně- vzdělávací proces. (Rychtecký, Fialová, 1998).

Dělení organizačních forem:

- Povinné činnosti
- Nepovinné činnosti
- Doplnkové činnosti
- Zájmové činnosti

##### 1) Povinné činnosti

Mezi povinné organizační formy patří: vyučovací jednotka, výchova v přírodě, zdravotní tělesná výchova a plavecký výcvik, sportovní kurzy a lyžařské zájezdy.

- a) Vyučovací jednotka tělesné výchovy je základní organizační forma povinného předmětu tělesná výchova v rozsahu 45 minut minimálně 2x do týdne.
- b) Obsahem výchovy v přírodě je aplikace pohybových činností v přírodním prostředí s využitím znalostí a dovedností z jiných předmětů. Výuka v přírodě je doporučena v rozsahu 3- 4x po 60 minutách v roce.
- c) Zdravotní tělesná výchova je určena pro zdravotně oslabené žáky v rozsahu 2 vyučovacích jednotek týdně.
- d) Plavecký výcvik, sportovní kurzy a lyžařské zájezdy bývaly povinné, dnes jsou pouze doporučovány, žáci nemohou být k účasti nuceni.

##### 2) Nepovinné činnosti

Nepovinné předměty nabízí škola a žáci si tyto předměty volí sami v rozsahu 2 vyučovacích jednotek.

### 3) Doplňkové činnosti

Doplňkové činnosti jsou vymezeny jako pohybově rekreační programy. Zahrnují cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky a rekreační cvičení v jiném volném čase žáků.

### 4) Zájmové činnosti

Do skupiny zájmových činností řadíme školní sportovní kluby, zájmové kroužky, jednorázové soutěže, kurzy, veřejná vystoupení, zájezdy, výlety atd.

(Rychtecký, Fialová 1998)

## **3. 2 Organizační formy v tělesné výchově podle Kostkové (1985)**

Úkoly vyučovacího procesu jsou uskutečňovány v různých organizačních formách, které určují:

- podmínky- typ školy, zařazení předmětu do učebního plánu, roční období, zařízení a vybavení cvičebních prostorů, tělovýchovná tradice školy, zařazení do rozvrhu apod.
- obsah- např. druh a zaměření pohybové činnosti, fáze učení, teoretické téma
- úroveň učitele- všeobecné a odborné znalosti a dovednosti, schopnost motivovat žáky k činnosti, tvořivost, organizační vyspělost apod.
- úroveň žáků- věk, úroveň zdatnosti, aktivita, rozsah a hloubka osvojených dovedností a znalostí, kázeň, pevnost kolektivu, schopnost anticipace stanovených cílů apod.

Jejich funkce v komplexu pojetí tělovýchovného procesu je různá a lze je rozčlenit do několika skupin:

- vyučovací jednotky (hodiny tělesné výchovy)
- drobné formy práce
- soutěže
- veřejná vystoupení
- výchovně výcvikové lyžařské zájezdy
- organizační formy turistických činností.

Drobné formy práce jsou zařazovány do denního rozvrhu žáka jako krátká 3- 15 minutová cvičení. Jsou zaměřeny zdravotně, vzhledem k charakteristice převažující činnosti žáků i kompenzačně. Jejich využití je doporučováno, jsou-li pro provedení vhodné podmínky. Obsahem cvičení před vyučováním a tělovýchovných chviliek jsou vybraná cvičení gymnastická, která podporují správné držení těla, odstraňují místní únavu a změnou rytmu pohybu přispívají k aktivizaci pozornosti žáků. Pro rekreační využití hlavní přestávky volíme vedle cvičení gymnastických i chůzi a spontánní pohybovou činnost včetně her v prostorách, které jsou zvláště určeny.

Soutěže jsou vysoce emocionální a výchovnou formou tělovýchovného procesu, spojenou s výkonnostní motivací žáků. Jejich obsah a organizace jsou podřízeny místním podmínkám, sportovním tradicím školy i aktuálnímu zájmu žáků o určitou sportovní činnost. Účast žáků v soutěžích a jejich umístění je určitou formou kontroly dosažené úrovně výsledků vyučovacího procesu, přispívá k upevňování vědomí náležitosti ke kolektivu třídy a školy a je cenným zdrojem podnětů pro rozvoj tvůrčí aktivity učitele i žáků, kterou lze uplatnit při výuce i při zajišťování zájmové tělovýchovné a sportovní činnosti ve škole.

Veřejná tělovýchovná vystoupení jsou významným projevem spojení školy s veřejností. Jsou většinou pořádána při významných událostech, na kterých se škola podílí. Veřejná vystoupení musí být vždy dobře obsahově a organizačně zajištěna přímou spoluprací učitele tělesné výchovy a skupin žáků.

(Kostková 1985)

### 3. 3 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je základní organizační formou výchovně vzdělávací práce ve škole. Její úkoly jsou stanoveny z hlediska dlouhodobých cílů vyučovacího procesu a konkrétně dány úkolem určitého cyklu vyučování a specificky úkolem, který je třeba v dané hodině splnit. Vyučovací jednotka je proto vždy spojena s předcházející činností žáků, plní určitý úkol a připravuje činnost následující. Hodina tělesné výchovy ve škole je časově vymezena dobou 45 minut. Je zařazena do rozvrhu vyučování a probíhá v prostředí, které odpovídá požadavkům učiva vyučovací hodiny. Vyučovací hodina je v současném pojetí formou, jejíž struktura se dynamicky obměňuje činností učitele a žáka. V současné době je typický odklon od striktně vymezeného řazení učiva a zvyrazňuje se funkční struktura hodiny, tj. podřízení se úkolům hodiny ve spojení s obecným vyučovacím cílem. Vnější znakem vyučovací hodiny je její stavba, tj. proporce jednotlivých částí, jejichž úkol je formován (např. úkol úvodní části hodiny je seznámení s úkolem hodiny, navození vhodné pracovní atmosféry, zahřátí organismu) nebo vyplývá z řazení učiva (cvičení pořadová, běh, lehké cvičení nohou atd.). Stavba hodiny je základním vodítkem pro učitele, jak plnit účelně úkoly vyučování tělesné výchově. Rozdělení na části nebo řazení cviků v určitém pořadí tvoří schéma hodiny, které se rozvíjí činností učitele, který provádí konkrétní výběr učiva, odpovídajících metod a forem řízení.

(Kostková 1985)

### **3. 4 Vyučovací jednotka a její struktura**

Předmět tělesná výchova je určen všem žákům ve všech ročnících, žákům se zdravotním oslabením pak s příslušným omezením nebo úpravou činností. Základní organizační formou povinného předmětu je vyučovací jednotka v rozsahu 45 minut. V minimálním učebním plánu všech ročníků jsou zařazeny 2 vyučovací jednotky povinného předmětu TV. Třetí vyučovací jednotku TV je doporučeno realizovat tam, kde jsou pro to vhodné podmínky. (Fialová 1995)

#### **Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy:**

##### **3. 4. 1 Úvodní část**

Uvádí žáky do vyučovací jednotky po stránce tělesné i psychické. Doba trvání úvodní části je 3- 6 minut, je závislá na: délce vyučovací jednotky, obsahu úvodní části, cíle a obsahu dalších částí vyučovací jednotky, psychickém stavu žáků, fyziologické náročnosti rušné část vyučovací jednotky, počasí a teplotě.

Úkoly úvodní části:

a) organizační úkol

- zahájit vyučovací jednotku nástupem

- provést evidenci

b) výchovný úkol

- ukáznit žáky

- vytknout výchovný cíl, pro jehož plnění je třeba, aby s ním byli žáci seznámeni)

c) diagnostický úkol

- zjistit informace nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky

- podle vnějších příznaků zjistit momentální tělesný a psychický stav žáků

- zkontrolovat splnění případných úkolů z minulé vyučovací jednotky

- zkontrolovat plnění povinností „služby“

#### d) vzdělávací úkol

- vytknout jasný a konkrétní cíl vyučovací jednotky a úkoly z něj vyplývající
- zlepšovat pořadovou přípravu žáků
- rozšiřovat zásobník cvičení pro rušnou část

#### e) zdravotní úkol

- zkontrolovat plnění hygienických a bezpečnostních požadavků
- zkontrolovat správné držení těla při nástupu
- připravit žáky po stránce fyziologické na tělesnou zátěž
- kompenzovat předcházející jednostranné zaměstnání žáků

#### f) psychologický úkol

- odreagování žáků od předchozích školních povinností
- motivovat žáky
- navodit dobrou náladu, pracovní atmosféru, psychickou připravenost

### VNITŘNÍ STRUKTURA ÚVODNÍ ČÁSTI

#### 1) část organizační

- Nástup
  - pohybový tvar přizpůsobujeme rychlému a plynulému přechodu do rušné části (řada, dvojřad apod.)
  - při vlastním nástupu je vhodné uplatňovat autoritativnější přístup k žákům
  - pozdravem (hlášením) zahájíme vyučovací jednotku TV
  - můžeme zvolit i volnější a méně autoritativní zahájení vyučovací jednotky (sed v půlkruhu, na lavičkách)- výběr podle motivace, navození atmosféry, obsahu vyučovací jednotky apod. Vždy by však měly být dodrženy následující činnosti učitele.
- Další činnosti učitele:

- kontrola požadavků a evidence
- vytyčení cílů vyučovací jednotky a seznámení s obsahem
- kontrola vhodného cvičebního úboru, upozornění na odložení hodinek, řetízku, náramků apod.
- motivace žáků
- zajistit náhradní program pro necvičící žáky (pomoc při přípravě náčiní a náradí, při záchraně a dopomoci, jako pomocní rozhodčí, časoměřiči apod.)

## 2) část rušná

- Fyziologický význam:
  - zahřátí a zapracování organismu
  - efektivní přerozdělování krve k orgánům a tkáním
  - rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště ve svalech
  - postupné zvýšení tepové a dechové frekvence
- Obsahová náplň a vedení:
  - délka trvání: 1/10 celkového času vyučovací jednotky i s organizační částí (2-4 minuty)
  - jednoduché pohybové činnosti (cvičení užitá- chůze, běh, lezení, cval, házení, chytání apod.)
  - manipulace se zvoleným náčiním tradičním i netradičním
  - překonávání náradí- přelézání, podlézání, obíhání atd. s ohledem na zásady bezpečnosti
  - rovnoměrné zatěžování horních a dolních končetin, celého trupu, uvolňování páteře a kloubních struktur
  - střídání poloh vertikálních a horizontálních
  - nezařazujeme honičky a soutěže (nejedná se o postupné zatěžování, honičky slouží k rozvoji rychlostních schopností, jejichž rozvoj je doporučován až v hlavní části)

- možnost zařazovat jednoduché pohybové hry s odpovídající intenzitou zatížení, nutné zapojení všech žáků

- vzhledem ke kladnému emociálnímu působení často využíváme hudební doprovod

### **3. 4. 2 Průpravná část**

- Fyziologický význam:

- příprava organismu na zatížení v hlavní části vyučovací jednotky

- všestranná příprava pohybového aparátu, rozvoj kloubní pohyblivosti, motoricko-funkční příprava organismu

- uvolnění kloubních struktur, mobilizační cvičení (pokud k tomu nedošlo v rušné části)

- protahování svalů tonických, aktivace (tonizace) svalů fázických

- Obsahová náplň a vedení:

- pohybová činnost s účelným dávkováním a opakováním s ohledem na další části vyučovací jednotky

- přednostní rozcvičení velkých svalových skupin, od centra k periférii, s ohledem na správné držení těla

- cvičení uvolňovací, protahovací a posilovací (tonizační)

- polohy nízké, stabilní, přesné základní polohy

- cvičení od poloh nízkých k vyšším, tzn. od poloh jednodušších ke složitějším

- pestře, s využitím náčiní a nářadí

-individuální cvičební rytmus- dechový rytmus

- Vedení průpravné části z pohledu učitele:

- pečlivá racionální příprava- obměny obsahu, ne stereotyp

- pořadí cviků- funkčně logická posloupnost, cviky komplexní, plynulé navazování na předchozí konečnou polohu



- vytvoření správné pohybové představy- názvoslovný popis, výklad spojený se správnou a názornou zrcadlovou ukázkou, zpětná vazba- opravování chyb, vhodné tempo, intenzita hlasu
- správné prostorové rozestavení- postavení učitele (kombinace čelem, bokem, zády), adekvátní vzdálenost mezi cvičenci
- obměna didaktického řídicího stylu
- nejčastěji využíváme hromadnou didakticko- organizační formu práce (nevhodné je uspořádání žáků do kruhu)
- motivace- náčiní, nářadí, hudba, hry, cvičení dvojic, skupin, pochvala, vzájemná pomoc, pestrost, zpětná vazba

### **3. 4. 3 Hlavní část**

Doba trvání hlavní části: 20- 30 minut. Je závislá na délce a obsahu vyučovací jednotky, mentálním fyzickém a psychickém stavu žáků a vnějších podmínkách.

Úkoly hlavní části:

#### a) výchovný úkol

- vypěstovat kladný vztah k tělocvičné aktivitě a tělesné kultuře
- návyky správného a účelného jednání
- rozvoj pozitivních vlastností osobnosti, především morálních a volních
- správný postoj žáků ke zdraví, k vlastnímu všestrannému rozvoji
- vytvoření dobrého sportovního kolektivu, vhodné mezilidské vztahy
- uvědomělé chování, dodržování pravidel
- aktivní uplatňování dovedností, návyků, vědomostí
- schopnost samostatné a tvořivé činnosti

#### b) vzdělávací úkol

- rozvoj pohybových schopností

- nácvik a zdokonalování pohybových dovedností
- schopnost uplatňovat získané vědomosti, dovednosti, pohybové schopnosti v běžném životě

#### c) zdravotní úkol

- rozvoj psychické a fyzické zdatnosti
- odstraňování či omezování „civilizačních vad“
- ochrana a upevňování zdraví, utužování organismu
- ovládání a poskytování dopomoci a záchrany

#### c) psychologický úkol

- dbát na radost z pohybu, emocionálnost, soutěživost, prožitkovost
- kladně hodnotit, povzbuzovat

### VNITŘNÍ STRUKTURA HLAVNÍ ČÁSTI

Vnitřní struktura hlavní části je velmi různorodá a závisí na cíli, obsahu, prostředcích a typu vyučovací jednotky.

### ŘÍZENÍ HLAVNÍ ČÁSTI

- základem řízení je interakce učitel- žáci
- nejobtížnější při řízení vyučovací jednotky tělesné výchovy jsou všechny změny činností, jak obsahové, tak organizační. V těchto situacích často vzniká nejvíce „ztrátových časů“ a problémových situací
- pohybový i slovní projev učitele by měl být pro žáky vzorem
- učitel vede žáky k spoluúčasti na řízení vyučovací jednotky
- učitel se pohybuje po cvičebním prostoru tak, aby měl přehled o všech žácích
- instrukce i ukázka by měla být pokud možno čelem k žákům (u některých dovedností je vhodnější ukázka z boku)

- provádí-li učitel dopomoc nebo organizaci na jednom stanovišti, je třeba, aby zaujal místo vždy směrem do tělocvičny a současně sledoval i samotnou činnost ostatních žáků
- důležité je předávat instrukce „do ticha“- zastavit činnost, nechat žáky ztišit
- učitel by měl být důsledný ve všech oblastech organizace a řízení vyučovací jednotky
- z hlediska fyziologického zatížení žáků doporučujeme v průběhu hlavní části zvýšit tepovou frekvenci alespoň dvakrát nad 160 tepů/minutu a střídát činnosti s vyšším a nižším zatížením.

#### **3. 4. 4 Závěrečná část**

Hlavním cílem této části je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a formálně ukončit vyučovací jednotku. Doba trvání závěrečné části 3- 7 minut závisí na době trvání vyučovací jednotky, obsahu hlavní části, tělesném a psychickém zatížení žáků ve vyučovací jednotce, zařazení vyučovací jednotky tělesné výchovy v rozvrhu a podmínkách pro hygienu po skončení vyučovací jednotky.

Úkoly závěrečné části:

##### a) organizační

- ukončení vyučovací jednotky nástupem a pozdravem
- ukázněný odchod žáků z tělocvičny, hřiště
- plnění dalších organizačních povinností

##### b) vzdělávací

- zhodnocení dosažených výsledků a plnění vzdělávacích cílů
- zlepšení pořadovosti žáků
- rozšíření zásobníku cvičení pro uklidnění organismu
- přispět k rozvoji vědomostí žáků

##### c) výchovný

- adekvátně ukáznit žáky s ohledem na další vyučovací předměty
- zhodnotit plnění vyučovacích cílů

- zařadit aktuální výchovný obsah

#### d) zdravotní

- uklidnit organismus z hlediska funkčního zatížení

- plnění kompenzačních cílů vyučovací jednotky

- vést žáky k pochopení významu uklidňujících, relaxačních, protahovacích a podobných cvičení

- rozšířit vědomosti o vztahu tělesné aktivity a zdraví

- zkontrolovat plnění hygienických požadavků pro ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy

#### e) psychologický

- emotivní zklidnění organismu

- relaxace a uvolnění

### STRUKTURA ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI

a) uklidňující část- zařazujeme nenáročnou pohybovou činnost uklidňujícího charakteru (relaxační, kompenzační cviky, jednoduché pohybové dovednosti fyziologicky nenáročné apod.). Nezařazujeme: rychlé přeběhy, vzrušivé soutěže, pořadová cvičení k vyplnění času.

b) organizační část- ukončení, nástup, hodnocení průběhu vyučovací jednotky, dosažených cílů, chování, motivace do další vyučovací jednotky.

### ŘÍZENÍ ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI

- používáme převážně hromadnou didakticko- organizační formu práce

- doporučujeme při nedostatku času vynechat některé naplánované činnosti v hlavní části, nevynechat část závěrečnou

- zařazujeme kompenzační cviky vzhledem k obsahu hlavní části

- zklidňující pohybové činnosti mohou mít psychomotorický charakter s využitím různého netradičního náčiní

- relaxaci můžeme umocnit pomalou hudbou
- vhodná jsou dechová cvičení
- podle obsahu hlavní části a motivace můžeme zvolit ukončení vyučovací jednotky nástupem (řad, dvojřad atd.) nebo volnější ukončení (sed v půlkruhu, kruhu apod.)
- sebehodnocení, hodnocení (průběh, pohybové činnosti, chování, dodržování pravidel, zlepšení atd.)

([www.tv4.ktv-plzen.cz](http://www.tv4.ktv-plzen.cz))

### **3. 5 Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy**

#### **3. 5. 1 Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy podle Rychteckého, Fialové (1998)**

##### 1) Formální cíl

- zahájit a ukončit vyučovací jednotku
- zajistit bezpečný a ukázněný průběh vyučovací jednotky
- splnit další organizační povinnosti

##### 2) Výchovný cíl

- kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě
- pozitivní vlastnosti osobnosti
- kladný postoj k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji
- vhodné interpersonální vztahy při tělocvičné aktivitě
- uvědomělé podřizování chování žáků pravidlům
- aktivní uplatňování rozvíjených dovedností, návyků a vědomostí v podmínkách zájmové a spontánní tělocvičné aktivity
- schopnost samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě

##### 3) Diagnostický cíl

- informace nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky
- zjištění tělesného a psychického stavu žáků
- kontrola splnění případných úkolů z minulé hodiny

##### 4) Vzdělávací cíl

- věku odpovídající úroveň pohybových schopností
- věku odpovídající a učebními osnovami vymezená úroveň pohybových dovedností
- učebními osnovami vymezená úroveň vědomostí žáků
- stimulace pozitivního transferu do jiných druhů pohybu i do jiných činností, vyšší docilita v motorickém učení
- schopnost uplatňovat získané návyky, dovednosti i vědomosti v adekvátně méně známém tělocvičném prostředí

## 5) Zdravotní cíl

- fyzická a psychická zdatnost organismu
- ochrana a utužování zdraví
- otužování organismu
- pozitivní postoje pro zdraví
- chápání tělocvičné aktivity jako nutné životní potřeby
- návyky správné životosprávy
- odstraňování či omezování civilizačních onemocnění, vad

## 6) Psychologický cíl

- odreagování žáků od předcházejících školních povinností
- odreagování žáků od nežádoucích interpersonálních vztahů
- motivovat žáky
- navodit žádoucí úroveň aktivace žáků pro nastávající činnost

## 7) Přípravný cíl (zejména v průpravné části)

- optimálně připravit žáky na zatížení
- všestranně po tělesné stránce procvičit žáky, s cílem dosáhnout co nejlepší kloubní pohyblivosti a funkční připravenosti organismu žáků
- zvýšit tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci, mobilizaci energetických zdrojů atd.

(Rychtecký, Fialová 1998)

### 3. 5. 2. Cíle vyučovacích jednotek tělesné výchovy podle RVP pro gymnázia

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů. Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému užívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení). Je potřeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledku jejich naplňování či neuspokojování
- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy
- přebírání zodpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí
- upevňování vazeb: zdraví- tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost)- péče o zdraví a bezpečnost- odpovědnost- vzájemná pomoc- prožitek- vzhled- vitalita- výkonnost- úspěšnost- sociální stabilita- zdraví
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobní bezpečí, partnerských vztahů
- schopnost diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností



- zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života
- aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami
- osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí
- vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků
- poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím.

(RVP pro gymnázia, 2007)

### 3. 6 Využití vyučovacího času

V průběhu vyučovací jednotky sledujeme pedagogický čas, který můžeme nazvat také jako čistý cvičební čas a ztrátový čas.

Pedagogický čas představuje čas cvičení a dále čas věnovaný přípravě náradí a náčiní, výkladu a ukázce, poskytování záchrany a dopomoci aj. Jde tedy o dobu, kdy žák věnuje pozornost výchovně-vzdělávacímu procesu, je fyzicky a psychicky aktivní.

Ztrátový čas představuje dobu žákovi pasivity- čekání na klid, nečinnost v době, než na žáka přijde řada ke cvičení atd. Ztrátový čas by měl být v hodinách co nejnižší.

Poměr ztrátového a pedagogicky využitého času zjišťujeme metodou chronometráže, kdy měříme na stopkách čistý cvičební čas konkrétního žáka a zapisujeme. Tuto činnost může provádět např. necvičící žák. Čistý cvičební čas a čas ztrátový je ovlivněn do velké míry obsahem a typem vyučovací jednotky, počtem žáků, vybaveností a velikostí cvičební haly nebo hřiště. Za nevyhovující čistý cvičební čas považujeme při 45 minutové vyučovací jednotce čas nižší než 14 minut. Průměrná efektivita vyučovací jednotky znamená čistý cvičební čas mezi 14- 17 minutami. Čistá cvičební doba nad 22 minut znamená, že vyučovací jednotka je hodnocena jako velice efektivní.

(Plíva a kol. 1991)

### **3. 7 Didakticko- organizační formy ve vyučovací jednotce**

#### **3. 7. 1 Základní didakticko- organizační formy ve vyučovací jednotce tělesné výchovy**

##### **a) hromadná**

Stejná pohybová činnost všech žáků ve stejné době při současném přímém působení učitele. Využívá se převážně v rušné, průpravné a závěrečné části, v hlavní části při nácviku nových pohybových dovedností. Neměla by se stát jedinou formou výuky.

V této formě vyučování převládají v tělesné výchově tři komunikační struktury:

- obousměrná komunikace mezi učitelem a jedním žákem
- jednosměrná komunikace od učitele ke třídě – monolog učitele při výkladu nového učiva, hodnocení třídy, oslovování všech žáků apod.
- jednosměrná komunikace od učitele k žákovi jako jednotlivci- učitel dává žákovi pokyn, příkaz, klade otázku, žák však slovně neodpovídá

Výhody hromadné organizační formy jsou vysoká efektivita a minimální ztrátový čas. Nevýhody jsou takové, že nelze u všech žáků opravovat chyby, většinou je spojena s dominancí učitele a není podporovaná samostatnost žáků.

##### **b) skupinová**

Záměrně vytváří takové didaktické situace, v nichž žáci musí spolupracovat a komunikovat. Využívá poznatků sociální psychologie a sociální pedagogiky o tom, že práce ve skupině usnadňuje učení, motivuje a umožňuje regulovat činnost jejích členů.

Žáci mohou být rozdělení do skupin náhodně, např. rozpočítáním, vylosováním barevných víček od PET láhví apod. nebo podle určitého kritéria jako jsou např. úroveň pohybových dovedností, výkonnost, pohlaví, podle výšky postavy apod.

Činnost učitele:

- určí vedoucího skupiny (mohou určit ale i žáci)
- předá přesné instrukce slovně nebo písemně (úkolové karty) a získá zpětnou vazbu, zda žáci instrukce pochopili
- upozorní na bezpečnost, případně dopomoc
- je přítomen u skupiny, kde je nejtěžší pohybová činnost, dopomoc, nácvik nové pohybové činnosti

Výhody skupinové organizační formy jsou: diferenciací žáků, nižší dominance učitele, učitel má možnost postupně opravit všechny žáky, žáci jsou více samostatní, komunikují ve skupině a jsou tolerantnější. Mezi největší nevýhodu patří složitá organizace a příprava od vyučujícího.

### **c) individuální**

Tři nejpoužívanější komunikační struktury:

- Historicky nejstarší je individuální vyučování, založené na osobním kontaktu učitele a žáka, na přímé mezilidské komunikaci. Jeden učitel se věnuje jednomu žákovi, ať už je žák s učitelem sám nebo v místnosti nezávisle na něm pracuje vedle sebe několik žáků. Využívá např. při práci s handicapovaným žákem, s pohybově nadanými nebo naopak méně nadanými žáky.
- Individualizované vyučování, při němž se učitel věnuje některým žákům (oprava chyb, zadávání individuálních pohybových úkolů apod.) na pozadí hromadného nebo skupinového vyučování.
- Individualizované vyučování bez osobního kontaktu s živým učitelem, např. pomocí úkolové karty či při programované výuce.

([www.tv4.ktv-plzen.cz](http://www.tv4.ktv-plzen.cz))

### **3. 7. 2 Specifické didakticko- organizační formy ve vyučovací jednotce TV**

#### **a) doplňková činnost**

Vyučovací jednotku tělesné výchovy se snažíme připravit tak, aby žáci byli co nejvíce v pohybu (čistý cvičební čas, který zjistíme pomocí chronometráže). Zařazováním doplňkových cvičení tuto snahu podpoříme a zároveň snižujeme ztrátový čas. Doplňková cvičení zařazujeme většinou jako doplněk činnosti hlavní, do prostoru mezi odchodem ze stanoviště na začátek hlavní činnosti.

Činnosti vhodné jako doplňková cvičení:

- jednoduché, již osvojené činnosti (ve 2. - 3. fázi senzomotorického učení)
- bezpečné, nevyžadující dopomoc
- mohou mít kompenzační charakter vzhledem k hlavní činnosti
- zatěžující jiné svalové skupiny oproti činnosti hlavní
- méně emotivně náročná než činnost hlavní
- nezvyšující hlučnost

#### **b) kruhový provoz**

Kruhový provoz je zaměřen a rozvoj převážně kondičních pohybových schopností.

Dílčí cíle kruhového provozu:

- zvýšení úrovně silových/vytrvalostních schopností
- maximální využití didaktického času pro pohybovou aktivitu žáků, zapojení současně všech žáků do těchto aktivit
- přispívat k rozvoji samostatnosti žáků při pohybové činnosti
- dosažení vyššího fyziologického zatížení
- zpestření didaktických forem, a tím přispět ke zlepšení vztahů žáků k tělesné výchově

(Frömel 1987)

Obsahem kruhového provozu jsou známé pohybové činnosti, které již žáci zvládli správně technicky a provádí je bez hrubých chyb. Současně tyto činnosti nevyžadují dopomoc a umožňují využití náradí a náčiní.

Doporučení pro uspořádání obsahu jednotlivých stanovišť:

- střídavě zatěžovat různé svalové skupiny
- střídat náročná cvičení s méně náročnými
- střídat složitější cvičení s jednoduššími
- zařazovat doplňkové nebo kompenzační činnosti v rámci pohybového úkolu

Vlastní řízení kruhového provozu můžeme realizovat třemi základními způsoby:

- vymezením času pro pohybovou činnost na stanovištích i pro přechod na další stanoviště (vymezení času)
- vymezením počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (vymezení zátěže)
- vymezením času i počtu opakování na jednotlivých stanovištích (vymezení času i zátěže)

Nejjednodušším způsobem řízení je vymezení času pro pohybovou činnost. Doba cvičení se nejčastěji doporučuje od 30s- do 2 minut, podle obsahu jednotlivých stanovišť a věku žáků.

V praxi doporučujeme využívat i přechodnou didaktickou formu mezi variabilním a kruhovým provozem, v níž budou stanoviště orientovaná střídavě jak na zdokonalování pohybových dovedností, tak pohybových schopností.

### **c) variabilní provoz**

Variabilním provozem rozumíme takovou specifickou organizační formu práce, při které dochází ke zdokonalování pohybových dovedností a činností ve ztížených a proměnlivých podmínkách. Dochází zde k rychlejšímu střídání stanovišť- omezením času vytváříme ztížené podmínky.

Za dílčí cíle variabilního provozu považujeme:

- zdokonalovat a zpevňovat pohybové činnosti ve ztížených a variabilních podmínkách, které jsou charakteristické pro třetí fázi motorického učení
- maximálně využívat didaktický čas pro pohybovou aktivitu žáků, zapojit současně všechny žáky do těchto aktivit

- intenzivním zdokonalováním pohybových dovedností v konkrétních činnostech napomáhat i rozvoji pohybových schopností a zvyšování zdatnosti žáků
- rozvíjet u žáků schopnost rychlé orientace a přizpůsobování se měnícím se podmínkám
- proměnlivostí obsahu a podmínek vytvářet předpoklady pro úspěšný transfer do jiných pohybových, ale i pracovních činností
- přispívat k rozvoji samostatnosti žáků při pohybové činnosti
- přispívat k rozvoji tvůrčí aktivity žáků
- zpestřit didaktické formy, a tím přispět k zlepšení vztahů žáků k tělesné výchově

(Frömel 1987)

Obsahem variabilního provozu na jednotlivých stanovištích jsou pohybové činnosti zařazené do ŠVP- tělesná výchova. Tyto pohybové činnosti musí být zvládnuty do té míry, že je již žádoucí tyto činnosti zdokonalovat a upevňovat ve ztížených a proměnlivých podmínkách (třetí fáze senzomotorického učení). Dále je nutné, aby zařazené pohybové činnosti vyžadovaly jen zcela výjimečně záchranu.

Doporučení pro uspořádání obsahu jednotlivých stanovišť variabilního provozu:

- střídavě zatěžovat různé svalové skupiny
- střídat náročná cvičení s méně náročnými
- střídat složitější cvičení s jednoduššími
- zařazovat průpravná cvičení ke zdokonalovaným pohybovým činnostem
- zařazovat doplňkové činnosti v rámci pohybového úkolu
- zařazované pohybové dovednosti by se měly nacházet ve 2. – 3. fázi senzomotorického učení, žáci by je měly provádět bez hrubých chyb

Vlastní řízení variabilního provozu můžeme realizovat třemi základními způsoby:

- vymezením počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (vymezení zátěže)
- vymezením času pro pohybovou činnost na stanovištích i pro přechod na další stanoviště (vymezení času)
- vymezením času i počtu opakování na jednotlivých stanovištích (vymezení času i zátěže)

Nejjednodušším způsobem řízení je vymezení času pro pohybovou aktivitu i pro přechod na další stanoviště. Doba cvičení se nejčastěji doporučuje od 2- 4 minut s tendencí k volbě kratší doby. Počet stanovišť určujeme podle počtu žáků, prostorových a materiálních podmínek a didaktických cílů, nejčastěji však od 6- 12. Stanoviště rozestavujeme zpravidla do kruhu nebo více menších kruhů, případně jiných seskupení.

Z hlediska struktury vyučovací jednotky tělesné výchovy budeme zařazovat variabilní provoz nejlépe ve druhé polovině hlavní části vyučovací jednotky, nejčastěji v rozmezí 20. až 40. minuty výukové doby. Variabilní provoz jako didaktickou formu budeme zařazovat do takového časového prostoru, kdy můžeme vycházet z dostatečného zásobníku téměř zvládnutých pohybových činností.

([www.tv4.ktv-plzen.cz](http://www.tv4.ktv-plzen.cz))



### **3. 8 Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru tělesná výchova pro gymnázia**

#### TĚLESNÁ VÝCHOVA

##### Vzdělávací obsah

#### **3. 8. 1 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ**

##### Očekávané výstupy

##### Žák

- organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity
- ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy
- usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti, vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití
- vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití
- využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci
- připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení
- uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí
- poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách

##### Učivo

- zdravotně orientovaná zdatnost- složky ZOZ, kondiční testy
- svalová nerovnováha- příčiny svalové nerovnováhy, testy svalové nerovnováhy
- zdravotně zaměřená cvičení
- organismus a pohybové zátěž- způsoby zatěžování, kompenzace jednostranné zátěže

- individuální pohybový režim
- hygiena pohybových činností a cvičebního režimu
- rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností- zásady jednání a chování v různém prostředí, úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
- první pomoc při sportovních úrazech- závažná poranění a život ohrožující stavy, improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností

### **3. 8. 2 ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Očekávané výstupy

Žák

- provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů
- zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení
- posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně
- respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících

Učivo

- pohybové dovednosti a pohybový výkon
- pohybové odlišnosti a handicap- věkové, pohlavní, výkonnostní
- průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení
- pohybové hry různého zaměření
- gymnastika- akrobacie, přeskoky a cvičení na nářadí, cvičení s náčiním
- kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem (určeno především děvčatům- alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)
- úpoly- sebeobrana, základy džudo, aikido, karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)
- atletika- běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh), skok do výšky nebo do dálky (podle materiálního vybavení školy), hody, vrh koulí

- sportovní hry- herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)
- turistika a pobyt v přírodě- příprava turistické akce a pobytu v přírodě, orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště
- plavání- zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika), skoky do vody, branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)
- lyžování- běžecké, sjezdové, snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)
- další moderní a netradiční pohybové činnosti (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků)

### **3. 8. 3 ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

Očekávané výstupy

Žák

- užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží
- volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje
- připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci
- respektuje pravidla osvojovaných sportů, rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech
- respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí- jedná na úrovni dané role, spolupracuje ve prospěch družstva
- sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím- zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje
- aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti

## Učivo

- vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech
- sportovní výzbroj a výstroj- účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita
- pohybové činnosti, sportovní a turistické akce- organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace
- pravidla osvojovaných pohybových činností
- sportovní role
- měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem
- olympismus v současném světě, jednání fair play- spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu
- úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí

(RVP pro gymnázia 2007)

## 4 Praktická část

Praktická část se skládá z navržení variabilních provozů a jejich realizace.

### 4. 1 Návrhy variabilních provozů

Seznam a jednotlivý popis stanovišť pro žáky 1. a 2. ročníku SŠ

#### 4. 1. 1 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností ve sportovních hrách

Variabilní provozy na zdokonalení sportovních her obsahují celkem 6 stanovišť. Na každém z nich žáci nacvičují jiné prvky, které jsou důležité pro zvládnutí vlastních sportovních her.

1. Zdokonalování fotbalových dovedností- vedení míče.
2. Zdokonalování volejbalových dovedností- odbití obouruč vrchem.
3. Zdokonalování basketbalových dovedností- dvojtakty.
4. Zdokonalování florbalových dovedností- vedení míče.
5. Zdokonalování basketbalových dovedností- přihrávky na balanční ploše.
6. Zdokonalování házenkářských dovedností- střelba na bránu s přihrávkami.

#### 1. Zdokonalení fotbalových dovedností

Žáci mají na tomto stanovišti za úkol nahrát míč pod první atletickou překážkou, doběhnout míč okolo překážky, nahrát pod druhou překážkou a takto pokračovat až do konce připravené dráhy. Při zdolání přibližně poloviny dráhy vybíhá další cvičenec a tím nedochází k časovým prodlevám a cvičení je efektivní. Zde zatěžujeme především dolní končetiny a je to cvičení s vyšší intenzitou provedení.

#### 2. Zdokonalení volejbalových dovedností

Dva žáci stojí každý po jedné straně basketbalového koše. Odbitím obouruč vrchem přihraje jeden žák druhému o desku basketbalového koše a snaží se o co nejvíce odbití s dopadem o zem. V případě, že jeden ze žáků dá koš nebo zkazí odbití, začínají oba žáci od začátku.

### **3. Zdokonalení basketbalových dovedností**

Zde žáci zdokonalují dvojtakty z pravé nebo levé strany. Pro lepší orientaci žáků je možné nakreslit na podlahu křídou místa, kde se mají odrážet levou a kde pravou nohou. Pro většinu žáků by neměl být problém provést dvojtakt v pomalejším běhu s driblingem. Rovněž každý dvojtakt musí být zakončen střelbou na koš. Každý žák si doskočí svůj míč. Místo, odkud vybíhají žáci ze zástupu, je označené metou, kterou vyučující umístí na zem před zahájením vyučovací jednotky. Při tomto cvičení žáci zatěžují horní i dolní končetiny a mělo by se jednat o stanoviště se střední nebo vyšší intenzitou. Intenzita se odvíjí od stupně zvládnutí daného úkolu. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou. Žáci si mohou podle svých schopností vybrat, jak dvojtakt provedou.

### **4. Zdokonalení florbalových dovedností**

Na tomto stanovišti cvičí každý žák sám. Úkolem žáků je vedení florbalového míče po zemi okolo čtyř připravených obručí. K tomuto cvičení dětem připravíme plán, aby jim bylo jasné, jakým směrem mají míč vést, popřípadě je možná ukázka vyučujícího na samotném začátku vyučovací jednotky. Po zdolání prvních dvou obručí prvním žákem vybíhá ihned druhý žák, aby nedocházelo k časovým prodlevám. Žáci provádějí toto cvičení v lehkém poklusu, není důležitá rychlost, ale správnost provedení. Při vedení míče ve florbalu zatěžují žáci jak dolní, tak horní končetiny a toto stanoviště by mělo být spíše nižší nebo střední intenzity.

### **5. Zdokonalení basketbalových dovedností**

Žáci stojí naproti sobě na balančním předmětu, jako je kladina nebo obrácená lavička a nacvičují přihrávky. Do dvojice mají jeden basketbalový míč. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou, kde si žáci mohou vybrat, jakým způsobem si budou přihrávat. Při přihrávkách jednou rukou je důležité, aby žáci měli správný postoj, to znamená, že při přihrávkách pravou rukou mají vykročenou levou nohu a naopak. Toto cvičení je zaměřené na horní končetiny a je nižší intenzity.

## **6. Zdokonalení házenkářských dovedností**

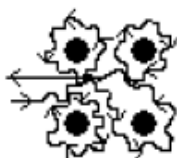
Na tomto stanovišti žáci opět cvičí ve dvojicích a stojí naproti sobě na vyznačených značkách. Ve dvojici mají jeden házenkářský míč a přihrávají si v pohybu, přičemž před bránou zakončí cvičení střelbou. Před bránou je opět vyznačené místo, do kterého nesmí již vstoupit, tzv. brankoviště. Součástí tohoto cvičení je úkolová karta, přihrávky i střelba může být provedena v několika variantách. Toto cvičení by mělo být vyšší intenzity a zatížíme horní i dolní končetiny.

## Sportovní hry

Variabilní provozy

1. ročník SŠ

### 1. Florbal Vedení míče po obvodu obručí



### 2. Basketbal Dvojtky na basketbalový koš



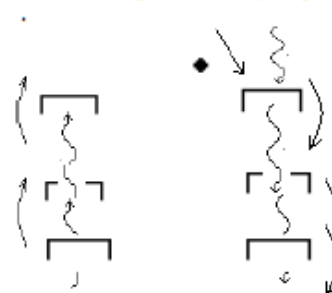
Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- dvojtky z levé strany
- dvojtky z pravé strany
- dvojtky po přihrávce z levé strany
- dvojtky po přihrávce z pravé strany

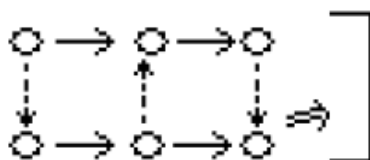
### 3. Volejbal Odbití obouřuč vrchem



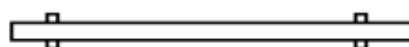
### 4. Fotbal Vedení míče pod atletickými překážkami



### 5. Házená Přihrávky a střelba na bránu



### 6. Basketbal Přihrávky na balanční ploše



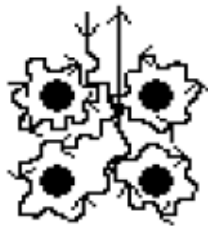
Hráči stojí na balančním předmětu (kladiny nebo obrácená lavička) a procvičují přihrávky.

Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:


- přihrávky obouřuč od prsou
- přihrávky jednoruč, střídavě levou a pravou rukou
- přihrávky s třením




**1. Florbal- vedení míče**




**2. Basketbal- dvojtaktky**



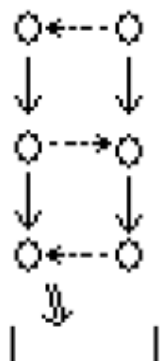
**3. Volejbal- odbití obouručě vrchem**



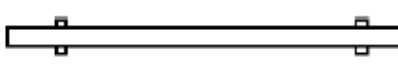
**4. Forbal- vedení míče**



**5. Hazená- příhrávky a střelba**



**6. Basketbal- příhrávky**



#### **4. 1. 2 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností v atletice**

Variabilní provozy zaměřené na zdokonalování atletických disciplín se skládají z 6 stanovišť. Každé stanoviště je zaměřené na jinou atletickou disciplínu. Toto stanoviště je netradiční tím, že je propojeno s hudbou, která může svojí rychlostí a rytmikou namotivovat žáky k lepším výkonům.

1. Koulařská abeceda.
2. Skákání přes švihadlo do hudby.
3. Hod na přesnost.
4. Skoky z obruče do obruče
5. Běh – “rychlé nohy“.
6. Skok daleký, modifikovaný do tělocvičny

#### **1. Koulařská abeceda**

Koulařská abeceda modifikovaná do tělocvičny je vhodná pro zdokonalování samotného vrhu koulí. Koule je do tělocvičny nebezpečná, proto místo ní použijeme menší medicinbal, popřípadě plastovou láhev naplněnou vodou. My si koulařskou abecedu ztížíme tím, že ji budeme provádět na balančním předmětu, nejlépe na kladině nebo obrácené lavičce. Při koulařské abecedě zaměstnáváme především horní končetiny. Toto stanoviště je nižší intenzity. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou cviků, které si žáci sami mohou vybrat.

#### **2. Skákání přes švihadlo do hudby**

Skákání přes švihadlo není vhodné pouze pro rozvoj vytrvalostních schopností, ale je vhodné i pro trénování odrazů pro skoky do dálky i výšky. Každý žák má své švihadlo a součástí tohoto stanoviště je opět úkolová karta s nabídkou, podle které si žáci mohou vybrat obtížnost cvičení. Skákání přes švihadlo lze lehce skloubit s hudbou, proto je vhodné u tohoto cvičení cvičit do hudby. Zde se očekává vysoká intenzita zatížení, a to především dolních končetin.

### **3. Hod na přesnost**

Mezi kruhy zavěsíme obruč, tím získáme překážku, přes kterou si žáci budou přihrávat míč. Žáci stojí naproti sobě a úkolem je hodit, popřípadě chytit míč. Na tomto stanovišti bude opět úkolová karta s nabídkou, druhů přihrávek i vzdáleností mezi dvěma žáky. Při výběru přihrávek jednoruč je důležité správné postavení žáků. Při hodu pravou rukou, musí být vykročená levá noha a naopak. Zde se předpokládá nižší intenzita zatížení a zapojení především horních končetin.

### **4. Skoky z obruče do obruče**

Na tomto stanovišti je možnost vystavět dvě dráhy z obručí, mezi kterými si žáci mohou vybrat podle obtížnosti. U jedné dráhy jsou obruče pravidelně rozloženy a blízko u sebe, to je náročnější na intenzitu prováděného cvičení, druhá dráha bude poskládaná nepravidelně a bude náročnější na orientaci. Součástí tohoto stanoviště bude úkolová karta s nabídkou, podle které bude možnost volby dráhy i skoků. Toto cvičení je vyšší intenzity a je zaměřené především na práci dolních končetin.

### **5. Běh- „rychlé nohy“**

U tohoto cvičení stačí pouze jedna dráha, aby žáci nebyli podali co nejlepší výkon. Na stanovišti je položeno 6 tyčí nebo překážek, které jsou od sebe vzdálené cca 40cm. Pouze uprostřed, tedy mezi třetí a čtvrtou překážkou, je mezeře větší, a to cca 1 metr. Žáci přeskáčkou snožmo první tři překážky, ve větší mezeře proběhnou slalom okolo tří kuželů, přeskáčkou další tři překážky, oběhnou kužel a běží až na startovní čáru. Součástí tohoto cvičení je opět úkolová karta s nabídkou doplňkových cvičení na protažení zatěžovaných dolních končetin, především čtyřhlavého svalu stehenního a trojhlavého svalu lýtkového. Toto cvičení je vyšší intenzity.

### **6. Skok daleký modifikovaný, do tělocvičny**

Dvě žíněny položené na zemi v určité vzdálenosti od sebe představují dvě skály. Úkolem žáků je různými způsoby překonat prostor mezi žíněnkami. Součástí tohoto cvičení bude úkolová karta s nabídkou odrazů, doskoků nebo různých vzdáleností žíněnek od sebe. Je to stanoviště zaměřené na dolní končetiny střední až vyšší intenzity.

## Atletika s hodbou

Variabilní provozy

1. ročník SŠ

### 1. Koulařská abeceda na balanční ploše



#### Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

Podávání menšího medicinbalu okolo:

- a) pasu
- b) levé nohy
- c) pravé nohy
- d) levé i pravé nohy, tzv. „osmičky“
- e) okolo hlavy

### 2. Skákání přes švihadlo do hudby

#### Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- a) snožmo x roznožmo
- b) dopředu x dozadu
- c) do pat x do špiček
- d) dvojšvihy

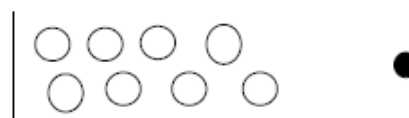
### 3. Hody



#### Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- a) druhy míčů: tenisový, volejbalový, házenkářský, basketbalový
- b) druhy přihrávek: obouruč od prsou, jednoruč L a P rukou
- c) vzdálenosti mezi žáky

### 4. Skoky z obruče do obruče



#### Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- a) skoky jednoož
- b) skoky snožmo
- c) obruče blíže u sebe
- d) obruče poskládané nepravidelně

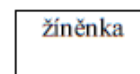
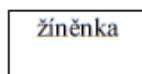
### 5. Běh „rychlé nohy“



Součástí stanoviště je úkolová karta a nabídkou doplňkové činnosti na protažení dolních končetin.

### 6. Skok daleký

modifikovaný do tělocvičny

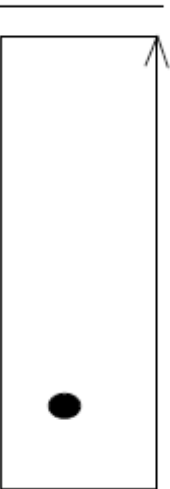


Úkolem žáků je překonat mezeru mezi žíněnkami.


Součástí toho stanoviště je úkolová karta s nabídkou:

- a) skok s odrazem snožmo z místa
- b) skok z rozběhu jednoož a doskokem na jednu nohu
- c) skok z rozběhu jednoož a doskokem na obě nohy


**4. Skoky z obruče do obruče**




**3. Hody skrz obruč**




**2. Skákání přes švihadlo do hudby**



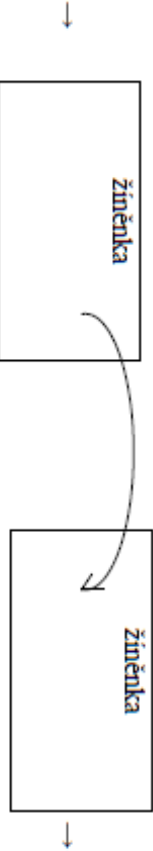
**1. Koulářská abeceda**



**5. Běh „rychle noly“**



**6. Skok daleký – modifikovaný do tělocvičny**



#### **4. 1. 3 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalování dovedností v gymnastice**

Variabilní provozy zaměřené na gymnastiku jsou náročnější na přípravu. U některých stanovišť si dokonce budou sami žáci provádět i případnou pomoc. Celkový počet stanovišť je 6 a střídají se velice náročná cvičení s cvičeními jednoduššími. Před samotnými variabilními provozy je nutná důkladná příprava v průpravné části.

1. Rovnovážná cvičení.
2. Cvičení na hrazdě.
3. Skoky na trampolíně.
4. Zpevňovací cvičení na gymnastickém koberci.
5. Cvičení na švédské bedně.
6. Cvičení na žebřinách.

#### **1. Rovnovážná cvičení**

Rovnovážná cvičení jsou zaměřená na zdokonalování stability trupu, trénink rovnováhy, aktivaci svalů plosky nohy atd. Tato cvičení vedou k posílení hlubokých krátkých svalů páteře a tedy i ke správnému držení těla. Patří k nim stoj na špičkách nebo na jedné noze, na pružných pěnových podložkách, chůze po nerovném terénu, provaze, kladině, obrácené lavičce, překračování ringo kroužků, prolézání jednotlivých dílů švédských beden apod. Důležité je, zde cvičit na boso (Kubic 2013). Žáci mohou najednou cvičit samostatně i ve dvojicích. Velice efektivní je i přecházení se, oblézání se, překračování se apod. Toto stanoviště je nízké intenzity a zapojuje rovnoměrně celé tělo.

#### **2. Cvičení na hrazdě**

Toto stanoviště je velice náročné především na horní končetiny. Obtížnost cviků si vybírá každý žák sám pomocí úkolové karty s nabídkou. Může tedy cvičit od nejjednodušších cviků jako je vzpor- sešín, až po výmyk- podmet nebo vis vznesmo- vis střemhlav- vis vznesmo. Také zde je velice důležité, aby si žáci navzájem dávali pomoc či záchranu. Pro každého žáka, který by si s pomocí či záchranou nevěděl rady, bude připravena speciální úkolová karta, kde bude vše připraveno a vysvětleno.

### **3. Skoky na trampolíně**

Cílem tohoto cvičení je naučit žáky kontrolovat pohybové činnosti v průběhu odrazu tak, aby byli schopni doskočit na přesně vymezenou doskokovou plochu, kterou předkreslíme křídou. Toto cvičení je zaměřené na dolní končetiny.

### **4. Zpevňovací cvičení na gymnastickém koberci**

Gymnastická cvičení se nedají dobře provádět bez gymnastického držení těla. Každý gymnastický pohyb je řetězem dílčích pohybových akcí. Jejich koordinované provedení je závislé na tom, aby žák uměl zpevnit svalstvo mezi pažemi a trupem, a nohama a trupem (Svatoň, 1992). Proto jsem zařadila na toto stanoviště jednoduché zpevňovací cviky. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou cviků: vzpor ležmo, vzpor ležmo vzad, podpor na předloktích, rovnovážná cvičení ve dvojici apod.

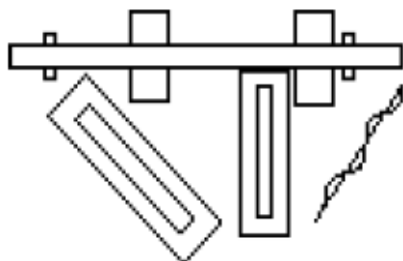
### **5. Cvičení na švédské bedně**

Na tomto stanovišti budou opět dvě varianty provedení. Pro bojácné žáky dáme pouze vrchní díl švédské bedny a přes ni položíme žíněnkou, tím je zajištěna bezpečnost provedení kotoulu a žáci nepotřebují ani dopomoc. Toto cvičení může sloužit pro zdokonalování kotoulu na kladině. Pro odvážné žáky připravíme kromě horní polstrované části švédské bedny ještě jeden až tři díly a opět změkčíme plochu žíněnkou. Po odrazu z můstku žák naskakuje na ruce, které postupně krčí a provádí kotoul přes vyšší podložku s doskokem na zem. U tohoto cvičení je nutné, aby si žáci navzájem dávali dopomoc. Kromě jiného, je toto cvičení dobré pro rozvoj prostorové orientace. Toto cvičení je náročné především pro překonání strachu.

### **6. Cvičení na žebřinách**

Zde dáme žákům na výběr ze dvou variant. První variantou jsou cviky ve dvojicích a to různé prolézání a podlézání mezi sebou navzájem. Druhá varianta jsou cviky protahovací. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou, kde najdeme obě varianty cviků.

## 2. Rovnovážná cvičení



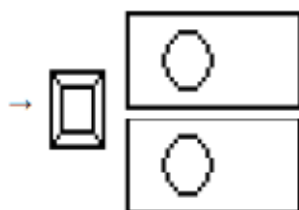
Součástí tohoto stanoviště je i překračování ringo kroužků, malých i vyšších předmětů.

## 1. Cvičení na hrazdě

Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- Výmyk
- Vis vznesmo-> vis střemhlav-> vis vznesmo
- Vzpor -> sešin

## 3. Skoky na trampolíně s přesností na doskok



## 4. Cvičení na gymnastickém kobereci

Na tomto stanovišti žáci dělají jednoduché zpevňovací cviky.



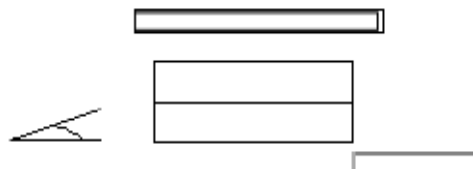
Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- vzpor ležmo
- vzpor ležmo vzad
- podpor na předloktí
- rovnovážné cvičení ve dvojicích
- vzpor klečmo sedmo – vzpor

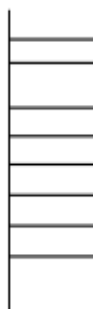
## 5. Cvičení na švédské bedně

Na tomto stanovišti žáci dělají kotoul vpřed přes švédskou bednu.

Zde mají žáci na výběr ze dvou variant, lehčí a obtížnější.



## 6. Žebřiny

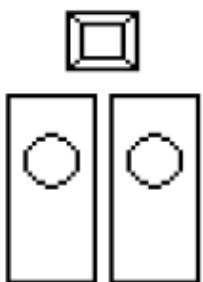


Stanoviště s úkolovou kartou s nabídkou:

- prolézání ve dvojicích
  - prolézá pod 2.
  - přelézá přes 2.
- prolézání obručemi a mezi overbaly
- protahování u žebřin



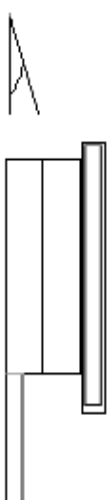
3. Cvičení na trampolině



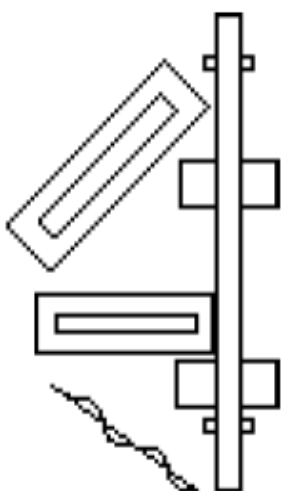
4. Cvičení na gymnastickém kobereci



5. Cvičení na švédské bedně



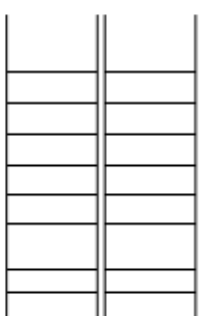
2. Rovnovážná cvičení



1. Cvičení na hrázdě



6. Cvičení na žebřinách



## 4. 2 Realizace variabilních provozů

Praktickou část variabilních provozů jsem realizovala na Gymnáziu a střední odborné škole v Aši na studentkách od kvinty do sexty osmiletého gymnázia a studentkách 1. a 2. ročníku střední odborné školy. Každý variabilní provoz jsem realizovala v obou dvou třídách. O poznání lepší spolupráce proběhla mezi studentkami gymnázia, které měly větší zájem a vykazovaly větší snahu a kvalitu pohybových činností. Všechny variabilní provozy jsem uskutečnila v hodinách tělesné výchovy, které byly v rozsahu 90 minut. Dívky měly dostatek času na přípravu v rušné a průpravné části, závěrečný úklid všech stanovišť a následnou diskuzi.

### 4. 2. 1 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností ve sportovních hrách

Čas, doporučený ke cvičení variabilních provozů se zaměřením na sportovní hry je pro všechna stanoviště stejný, a to 1 minuta. Pro přechod, upravení stanovišť a náradí je stanovena doba 30 sekund. Žáci přechází plynule ze stanovišť a reagují na signál vyučujícího. Jeden hvízd píšťalky znamená zahájení cvičení a dva ukončení cvičení.

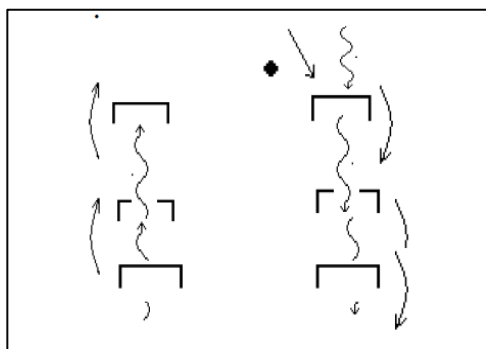
#### 1. Zdokonalení fotbalových dovedností

**Pomůcky:** 6 atletických překážek, fotbalový míč, meta na obíhání

**Popis cvičení:** žáci mají na tomto stanovišti za úkol nahrát míč pod první atletickou překážkou, doběhnout míč okolo překážky, nahrát pod druhou překážkou a takto pokračovat až do konce připravené dráhy. Při zdolání poloviny dráhy vybíhá další žák.

**Pohybové úkoly:** vedení fotbalového míče pod atletickými překážkami.

**Obrázek:**



Obr. 1 Nákres stanoviště



Obr. 2 Realizace stanoviště

**Reflexe:** na tomto stanovišti je nutné zvážit vzdálenost překážek mezi sebou a blízkost dalších stanovišť. Dívkám často míč utekl a znesnadňoval činnost na ostatních stanovištích. Tím i efektivnost cvičení nebyla taková, jakou jsme očekávali. Také činnost byla ztížena tím, že jsme v celém ašském okolí nesehnali atletické překážky a museli si pomoc díly švédské bedny, které pro toto cvičení nejsou úplně ideální, ale i přesto se dívky tohoto úkolu zhostily s nadšením a snažily se.

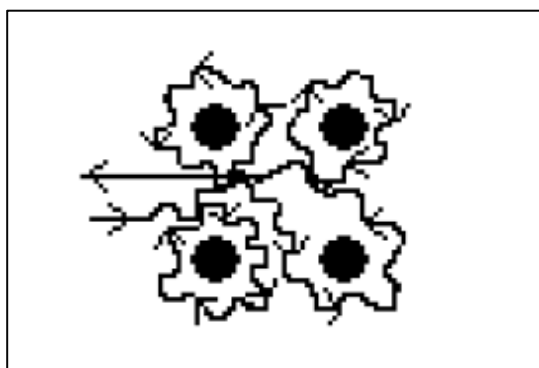
## 2. Zdokonalení florbalových dovedností

**Pomůcky:** 4 obruče, 2 florbalové míčky, 2 florbalové hole, nákres stanoviště

**Popis cvičení:** úkolem žáků je vedení florbalového míče po zemi okolo čtyř připravených obručí podle předem daného schématu. Po zdolání dvou obručí prvním žákem vybíhá ihned žák druhý.

**Pohybové úkoly:** vedení florbalového míče po obvodu obručí.

**Obrázek:**



Obr. 3 Nákres stanoviště



Obr. 4 Realizace stanoviště

**Reflexe:** toto stanoviště dívky velice bavilo. Dříve, než dívky začnou s činností, je zapotřebí pohybové cvičení vysvětlit a ukázat. Zde nejde o rychlost, ale o správnost provedení a je potřeba, aby se dívky patřičně soustředily. Součástí tohoto stanoviště je i plánek určený dívkám, kterým by jedna ukázka nestačila, aby se mohly kdykoliv podívat, jak cvičení správně provádět.

### 3. Zdokonalení volejbalových dovedností

**Pomůcky:** deska basketbalového koše, volejbalový míč

**Popis cvičení:** odbitím obouruč vrchem přihraje jeden žák druhému o desku basketbalového koše a snaží se o nejvíce odbití s dopadem o zem. V případě, že jeden ze žáků dá koš nebo zkazí odbití, začínají oba žáci od začátku.

**Pohybové úkoly:** odbití obouruč vrchem

**Obrázek:**



Obr. 5 Realizace stanoviště



Obr. 6 Realizace stanoviště

**Reflexe:** Toto stanoviště nedělalo žádné dívky obtíže. Pro zajímavost si mohly odbití počítat a porovnat mezi ostatními dívkami.

### 4. Zdokonalení basketbalových dovedností

**Pomůcky:** basketbalový koš, 2 basketbalové míče, úkolová karta s nabídkou

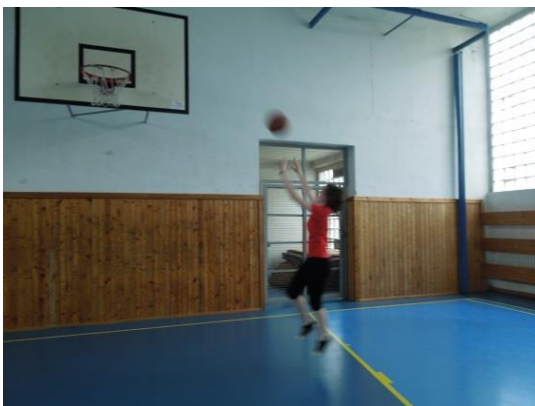
**Popis cvičení:** děvčata na tomto stanovišti zdokonalují dvojtakty. Podle úkolové karty s nabídkou vybírají, jakým způsobem dvojtakty provádět.

**Pohybové úkoly:** dvojtakt na basketbalový koš z levé a pravé strany a po přihrávce.

**Obrázek:**



Obr. 7 Realizace stanoviště



Obr. 8 Realizace stanoviště

**Reflexe:** děvčata si přesně podle mého očekávání vybírala z úkolové karty takové obměny, které jim nedělaly potíže. Většinou dívky prováděly dvojtakt v pomalejším běhu s driblingem zprava, málo se pouštěly do obtížnějších variant. Víceméně až po upozornění vyzkoušely dvojtakt po přihrávce, z rychlejšího běhu či z leva.

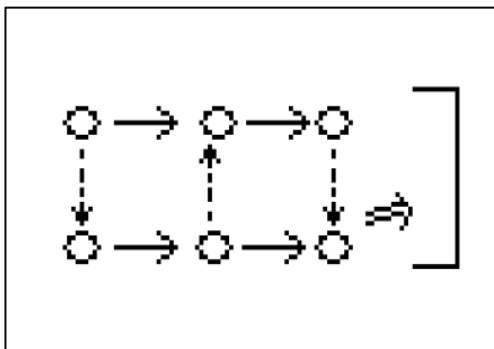
## 5. Zdokonalení házenkářských dovedností

**Pomůcky:** brána, házenkářský míč, úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** děvčata mají ve dvojicích jeden míč a přihrávají si v pohybu, přičemž zakončí cvičení střelbou do brány.

**Pohybové úkoly:** přihrávky v pohybu a střelba na házenkářskou bránu.

**Obrázek:**



Obr. 9 Nákres stanoviště



Obr. 10 Realizace stanoviště

**Reflexe:** u tohoto cvičení bylo velice patrné, že dívky na prvky házené nejsou příliš zvyklé, cvičení bylo prováděno většinou velmi pomalu a nejistě. Velmi často také dívky nedodržovaly vymezené brankoviště a vstupovaly do něj při střelbě, na dodržování tohoto pravidla jsem musela často upozorňovat. Přisuzuji to nejistotě v házenkářských dovednostech a k tomu po úspěchu a úspěšnému vstřelení branky.

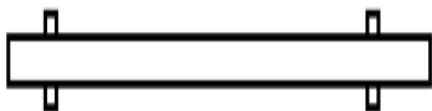
## 6. Zdokonalení basketbalových dovedností

**Pomůcky:** kladina, basketbalový míč, úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** přihrávky s basketbalovým míčem na balanční ploše. Druhy přihrávek a vzdálenost mezi sebou na kladině si děvčata vyberou z úkolové karty s nabídkou.

**Pohybové úkoly:** přihrávky obouřuč od prsou, přihrávky jednoruč střídavě levou a pravou rukou a přihrávky s trčením.

**Obrázek:**



Obr. 11 Nákres stanoviště



Obr. 12 Realizace stanoviště

**Reflexe:** opět i toto stanoviště fungovalo bez problémů. Dívky střídaly přihrávky podle svého uvážení, dokonce i rychlost provedení přihrávek střídaly od nejpomalejších k nejrychlejším.

#### 4. 2. 2 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností v atletice

Čas doporučený ke cvičení variabilních provozů se zaměřením na atletiku je pro všechna stanoviště stejný, a to 1 minuta. Pro přechod, upravení stanovišť a nářadí je stanovena doba 30 sekund. Žáci přechází plynule ze stanovišť a reagují na pískání vyučujícího. Jeden hvizd píšťalky znamená zahájení cvičení a dva ukončení cvičení. Žáci musí být obzvláště pozorní, protože průběh celého cvičení je propojeno s hudbou, aby nedošlo k nesrovnalostem.

##### 1. Koulařská abeceda

**Pomůcky:** menší medicinbal, kladina, úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** žáci zdokonalují prvky modifikované koulařské abecedy v tělocvičně ve ztížených podmínkách. Ztíženými podmínkami myslíme provádění cviků na balanční ploše.

**Pohybové úkoly:** podávání medicinbalu okolo pasu, okolo levé a pravé nohy, okolo obou nohou tzv. „osmičky“ a okolo hlavy.

**Obrázek:**



Obr. 13 Nákres stanoviště



Obr. 14 Realizace stanoviště

**Reflexe:** s tímto stanovištěm dívky neměly větší problém. I přesto, že dívky cvičily samostatně, ochotně si pomáhaly. Téměř všechny vyzkoušely celou nabídku z úkolové karty. Pro některé z dívek byl časový interval 1 minuty příliš dlouhý. Můj předpoklad, že mají velice slabé horní končetiny a chybí jim síla v rukou, se mi potvrdil u většiny cvičení.

## 2. Skákání přes švihadlo

**Pomůcky:** 2 švihadla, úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** skákání přes švihadlo lze velmi lehce skloubit s hudbou. Druhy i obtížnost cvičení si žáci mohou vybrat z úkolové karty s nabídkou.

**Pohybové úkoly:** skákání přes švihadlo snožmo x roznožmo, dopředu x dozadu, do pat x do špiček a dvojšvihy.

**Obrázek:**



Obr. 15 Realizace stanoviště



Obr. 16 Realizace stanoviště

**Reflexe:** podle úkolové karty s nabídkou si dívky vybíraly cvičení podle obtížnosti. Téměř všechny dívky vyzkoušely nabídku, avšak do dvojšvihů se jich pustilo velice málo. Tvrdily, že to nejde. Po názorné ukázce, že to jde, je vyzkoušely, avšak moc jim to nešlo a brzy toho zanechaly. Dále pokračovaly v jiných variantách. Na tomto stanovišti se většina dívek zapojila s chutí, hodně jim v tomto cvičení pomohla hudba a většinou skákaly všechny do rytmu dané skladby.

## 3. Hod na přesnost

**Pomůcky:** kruhy, obruč, lano (na zavěšení obruče), tenisový míč a úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** dívky stojí naproti sobě a jejich úkolem jsou přihrávky skrz obruč zavěšenou na kruhy. Druhy přihrávek, míče a vzdálenosti mezi sebou volí dle úkolové karty.



**Pohybové úkoly:** přihrávky obouruč od prsou, jednoruč levou či pravou rukou.

**Obrázek:**



Obr. 17 Nákres stanoviště



Obr. 18 Realizace stanoviště

**Reflexe:** cvičení je o trochu náročnější na přípravu než ostatní stanoviště, hlavně se zavěšením obruče do správné výšky na kruhy. Při tomto cvičení dívky problémy neměly. Na začátku vyučující dívky upozorní na správné vykročení nohy, při hodů pravou rukou, musí být vykročená levá noha a naopak. Během samotného cvičení si dívky dávaly pozor a prováděly vše téměř bezchybně.

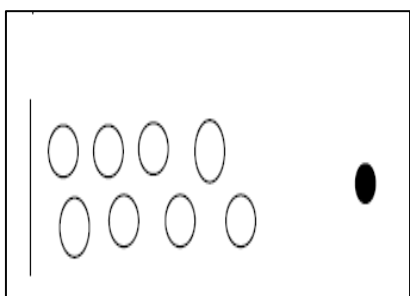
#### 4. Skoky z obruče do obruče

**Pomůcky:** 16 obručí, 2 mety na obíhání a úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** dívky mají za úkol přeskákat dráhu složenou z obručí, oběhnout metu a co nejrychleji doběhnout do místa začátku.

**Pohybové úkoly:** skoky snožmo, jednonož, běh.

**Obrázek:**



Obr. 19 Nákres stanoviště



Obr. 20 Realizace stanoviště

**Reflexe:** toto stanoviště bylo pro dívky náročnější a měly opět na výběr z lehčí a těžší varianty. Všechny dívky si vyzkoušely obě dvě připravená dráhy a v daném časovém limitu je stihly i s více variantami skoků. Nejpřirozenější pro dívky byly skoky střídavě levou a pravou nohou, nejtěžší pro ně byly skoky snožmo.

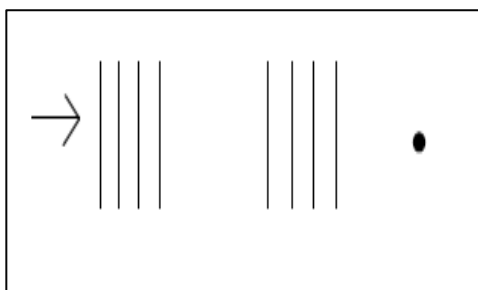
## 5. Běh „rychlé nohy“

**Pomůcky:** 6 překážek, 3 kužely a meta na oběhnutí

**Popis cvičení:** dívky přeskáčou první tři překážky, ve větší mezeře jsou tři kužely, které oběhnou, přeskáčou další tři překážky, oběhnou metu a vrátí se na startovní čáru.

**Pohybové úkoly:** skoky snožmo a jednož levou či pravou nohou, běh.

**Obrázek:**



Obr. 21 Nákres stanoviště



Obr. 22 Realizace stanoviště

Reflexe: součástí tohoto stanoviště je i nabídka doplňkových cvičení na protažení dolních končetin, kterými se žáci zabývají po překováním stanoviště, než na ně opět přijde řada. Doplňková cvičení nejsou povinná, slouží pouze k vyplnění případného volného času. Toto stanoviště je opět náročnější.

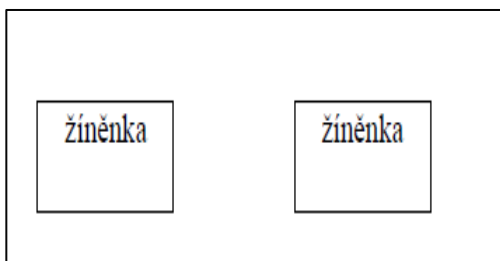
## 6. Skok daleký

**Pomůcky:** 2 žíněčky, úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** úkolem žáků je různými způsoby překonat prostor mezi žíněčkami. Způsoby překonání jsou navrženy v úkolové kartě.

**Pohybové úkoly:** skoky s nabídkou odrazů, doskoků nebo různých vzdáleností žíněnek od sebe.

**Obrázek:**



Obr. 23 Nákres stanoviště



Obr. 24 Realizace stanoviště

**Reflexe:** důležité pro toto stanoviště je vybrat žíněnky, které nebudou na podlaze v tělocvičně klouzat, aby nedošlo ke zranění. Necvičící žáci pomáhají upravit vzdálenost žíněnek na přání cvičících. Dívky se většinou podceňovaly a dávaly si menší mezery.

#### 4. 2. 3 Variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností v gymnastice

Čas doporučený ke cvičení variabilních provozů se zaměřením na gymnastiku je pro všechna stanoviště stejný, a to 1, 5 minuty. Pro přechod, upravení stanovišť a nářadí je stanovena doba 30 sekund. Žáci přechází plynule ze stanovišť a reagují na pískání vyučujícího. Jeden hvizd píšťalky znamená zahájení cvičení a dva ukončení cvičení. Čas jsem stanovila delší, protože cviky jsou mnohem složitější a náročnější na přípravu i samotné provedení.

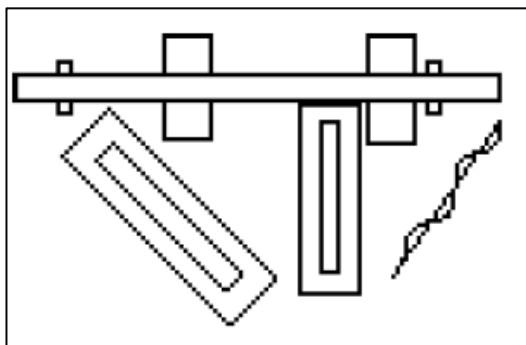
##### 1. Rovnovážná cvičení

**Pomůcky:** kladina, 2 lavičky, lano, 2 díly švédské bedny, 5 ringo kroužků a 5 pěnových podložek

**Popis cvičení:** žáci prolézají připravenou dráhu v různých směrech a polohách. Zdokonalují zde stabilitu a rovnováhu.

**Pohybové úkoly:** prolézání, přelézání a podlézání, chůze.

Obrázek:



Obr. 25 Náskres stanoviště



Obr. 26 Realizace stanoviště

**Reflexe:** cvičení je náročnější na přípravu, proto zapojíme necvičící během nástupu a zápisu do třídní knihy. Ostatní cvičící se připojí poté, bude-li třeba. Zde všechny dívky cvičí naboso ve dvojicích i samostatně. Dívky správně pochopily, že se mohou překračovat navzájem, obcházet se a dělat si tak překážky i samy ze sebe.

## 2. Cvičení na hrazdě

**Pomůcky:** hrazda, 2 žíněnky a úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** dívky si vybírají cviky na hrazdě z úkolové karty.

**Pohybové úkoly:** vzpor na hrazdě, sešin, výmyk, podmet, vis střemhlav a vznesmo.

**Obrázek:**



Obr. 27, 28, 29 Realizace stanoviště

**Reflexe:** toto stanoviště je velice náročné. Od začátku se očekávalo, že dívky nezvládnou všechny prvky obsažené v úkolové kartě, proto jsou prvky v úkolové kartě seřazené od nejlehčích po nejtěžší, aby si dívky mohly vybrat, co jim nejvíce vyhovuje. Důležitá také byla dopomoc, kterou si dávaly navzájem. Všechny dívky zvládly základní prvek vzpor-sešin, s výmykem to bylo horší, ani s dopomocí ho nedaly všechny. Podmet zkusily pouze některé, odvážnější dívky.

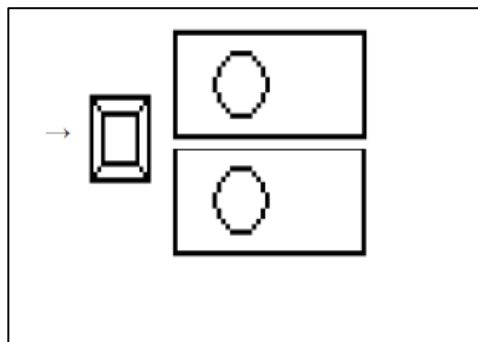
### 3. Skoky na trampolíně

**Pomůcky:** trampolína, doskočiště

**Popis cvičení:** skoky na trampolíně na vymezenou doskokovou plochu.

**Pohybové úkoly:** skok na trampolíně, doskok.

**Obrázek:**



Obr. 30 Náskres stanoviště

Obr. 31 Realizace stanoviště

**Reflexe:** toto stanoviště dívky velice bavilo. Zpočátku byly opatrné a z předkreslených doskokových ploch si vybíraly ty blíže, kde nepotřebovaly tak velký odraz. Po pár skocích již ztratily nejistotu a dosáhly většího odrazu, což je cílem tohoto cvičení.

### 4. Zpevňovací cvičení na gymnastickém koberec

**Pomůcky:** gymnastický koberec, úkolová karta s nabídkou

**Popis cvičení:** žáci provádí zpevňovací cvičení z úkolové karty.

**Pohybové úkoly:** vzpor ležmo, vzpor ležmo vzad, podpor na předloktích a rovnovážná cvičení ve dvojici.

**Obrázek:**



Obr. 32 Realizace stanoviště



Obr. 33 Realizace stanoviště ve dvojicích

**Reflexe:** zde byly dívky naprosto samostatné a plnily plány podle úkolové karty. Na tomto stanovišti se nevyskytl žádný problém, dívky cvičily téměř příkladně.

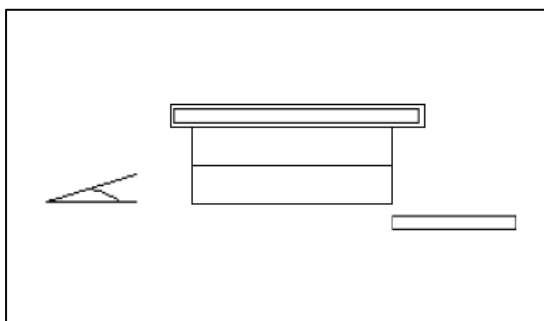
### 5. Cvičení na švédské bedně

**Pomůcky:** 2 švédské bedny, 3 žíněnky, odrazový můstek, úkolová karta s nabídkou

**Pohybové cvičení:** kotoul přes bednu.

**Pohybové úkoly:** kotoul vpřed.

**Obrázek:**



Obr. 34 Nákres stanoviště



Obr. 35 Realizace stanoviště

**Realizace:** v úkolové kartě měly dívky na výběr těžší a lehčí variantu provedení kotoulu vpřed přes bednu. S lehčí, kdy dívky prováděly kotoul vpřed pouze na vrchním díle švédské bedny, neměly žádné větší problémy. Těžší variantu, kdy měly po odrazu z můstku naskočit na ruce, které postupně krčí a provádí kotoul přes vyšší podložku s doskokem na zem, zkusily pouze tři nejodvážnější žákyně. U tohoto stanoviště je nutná pomoc, nejlépe pod dozorem vyučujícího.

## 6. Cvičení na žebřinách

**Pomůcky:** žebřiny po celé šířce tělocvičny, 5 overbalů, 5 obručí, úkolová karta s nabídkou

**Pohybové cvičení:** žáci cvičí samostatně i ve dvojicích, a to různě prolézají a podlézají obručemi, mezi overbaly a mezi sebou navzájem.

**Pohybové úkoly:** prolézání, podlézání a přelézání předmětů či spolužáků.

**Obrázek:**



Obr. 36 Realizace stanoviště



Obr. 37 Realizace stanoviště

**Reflexe:** toto stanoviště je náročnější na přípravu, zavěšení obručí a umístění overbalů různě po celé šířce tělocvičny, co jsou žebřiny zavěšeny. Zde musely dívky hodně spolupracovat a vycházet si vstříc.



## 5 Diskuze

V diplomové práci jsem vytvořila variabilní provozy různého zaměření pro hlavní část vyučovací jednotky. Samotná realizace proběhla na Gymnáziu a střední odborné škole v Aši se žákyněmi kvinty a sexty osmiletého gymnázia a 1. a 2. ročníku střední odborné školy.

Tato diplomová práce částečně navazuje na moji bakalářskou práci „Využití variabilních provozů na druhém stupni základních škol“, ze které jsem čerpala a modifikovala cviky pro žáky středních škol. Samotná realizace proběhla pouze u diplomové práce, tudíž u žáků středních škol.

Všechny tři navržené variabilní provozy jsem realizovala v obou třídách, abych mohla do reflexe zahrnout výsledky cvičení, poznámky, popř. realizační nesrovnalosti nebo nápady pro vylepšení. Po skončení variabilních provozů proběhla se žákyněmi diskuze, abych znala jejich názor, co se jim cvičilo dobře, čeho se naopak příště vyvarovat, co se jim líbilo a nelíbilo. V závěrečné diskuzi se nezávisle na sobě dívky obou dvou tříd většinou shodly na cvičení, které se jim dělaly lépe a se kterými měly obtíže. Avšak komunikace byla lepší se žákyněmi gymnázia, jednak mezi sebou, tak s vyučujícím. Součástí každého variabilního provozu bylo, vytvořit fotodokumentaci. Fotodokumentace byla prováděna až na výjimky pomocí necvičících žáků.

V příloze diplomové práce jsou zahrnuty úkolové karty a úkolové karty s nabídkou. Úkolové karty slouží k tomu, aby si žáci sami připravili stanoviště. Je v nich zahrnuto nářadí a náčiní, které je pro dané stanoviště potřeba a postup přípravy. Úkolové karty s nabídkou zahrnují veškeré druhy cviků, které mohou být na stanovišti prováděny, popřípadě jejich zlehčení nebo ztížení. Těmito úkolovými kartami se rozvíjí samostatnost žáků a prověřuje spolupráce, ochota a stupeň vyspělosti.

Realizace variabilních provozů nebyla jednoduchá. První obtíže vznikly již při domlouvání termínů realizace, ze kterých v konečném důsledku vyplynulo to, že veškerá praktická část a realizace proběhla s dívkami, žákyněmi. Bylo třeba stanovit vhodnou dobu cvičení, u většiny variabilních provozů jsem tak stanovila na 1 minutu, pouze u gymnastiky jsem stanovila 1, 5 minuty, kvůli náročnosti cvičení a 30 vteřinové pauzy pro přechod mezi stanovišti, vydýchání, odpočinek a přípravu na další stanoviště. Samotná

délka variabilních provozů byla z vyučovací jednotky dlouhé 1, 5 hodiny, asi 45 minut. Zbylý čas byl potřeba na organizaci, vysvětlení a přípravu stanovišť, pro úvodní, rušnou, průpravnou a závěrečnou část vyučovací jednotky a závěrečnou diskuzi.

Myslím, že realizace variabilních provozů byla přínosná jak pro žákyně, tak pro mě a jejich paní učitelku tělesné výchovy Ing. Ivanku Schwarzovou, která se s tímto typem cvičení ještě nesešla. Získali jsme nové zkušenosti, které můžeme využívat v tělesné výchově a vytvořili dívkám netypickou a netradiční vyučovací hodinu, ve které je kladen hlavní důraz na ně samotné, jejich aktivitu, zodpovědnost za sebe a své výkony a chuť vyzkoušet něco nového.

Nadále bych se chtěla touto problematikou zabývat, ať na úrovni druhého stupně základních škol, tak na školách středních a doporučila bych zařazení variabilních provozů do běžné výuky tělesné výchovy.

## 6 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit variabilní provozy v hodinách tělesné výchovy pro žáky středních škol a jejich realizace. Návrhy variabilních provozů vznikly díky sběru a rozboru literatury, konzultacím s vedoucí diplomové práce a vlastních zkušeností z výuky tělesné výchovy na základní škole Hlávková v Aši. Realizace se uskutečnila na Gymnáziu a střední odborné škole v Aši.

Jedním z úkolů bylo vytvořit návrhy variabilních provozů a zařadit je do hlavních částí vyučovacích jednotek zaměřených na sportovní hry, atletiku a gymnastiku. Vznikly celkem 3 návrhy variabilních provozů po 6 stanovištích. Každé stanoviště se skládá z názvu, doporučených pomůcek potřebných k realizaci, popisu cvičení, popisu pohybových úkolů, obrázku stanoviště, fotodokumentace a reflexe. Některé stanoviště mají navíc úkolovou kartu s nabídkou, ze které si studenti mohou vybírat mezi těžšími a lehčími variantami cviků. Reflexe je důležitá součást, protože v ní najdeme průběh cvičení a postřehy, zda vše probíhalo, tak jak mělo a zhodnocení.

Dalším úkolem byla realizace variabilních provozů, která nebyla jednoduchá, ale i přesto se povedla. Zvládnutí navržených stanovišť by pro žáky středních škol nemělo být obtížné, všechny prvky by již měly umět z předchozích hodin tělesné výchovy. Realizace proběhla se studentkami kvinty a sexty gymnázia a 1. a 2. ročníku střední odborné školy v Aši. Spolupráce s děvčaty byla velice příjemná a přínosná.

Navržené variabilní provozy by měly sloužit učitelům tělesné výchovy i zájemcům o tuto problematiku. Hodiny tělesné výchovy s variabilními provozy byly pro dívky netradiční. Dívky byly překvapené především tím, že téměř celou hodinu byly samostatné a zodpovědné samy za sebe a své výkony. Dále dívky ocenily, že je vyučující po celou dobu spíše koordinoval a organizoval, než řídil, kontroloval a hodnotil. Součástí přílohy jsou také úkolové karty s nabídkou všech cviků, které jsou optimální pro daná stanoviště a podle kterých se může řídit kdokoliv, kdo by chtěl tyto variabilní provozy vyzkoušet v praxi.

Jak jsem se již sama přesvědčila, učitelé tělesné výchovy variabilní provozy příliš nezařazují. Neměly by se však opomíjet. Myslím, že při správném použití vedou variabilní provozy k lepšímu vztahu mezi učitelem a žáky, k lepšímu poznání žakových osobnostních vlastností, zlepšení úrovně pohybových dovedností a rozvoji aktivity a samostatnosti žáků.

## 7 Summary

The aim of this thesis was to create a variable in hours of physical education for secondary school students and their implementation. Suggestions variable operation incurred by collecting and analyzing literature, consultations with leaders of the thesis and their own experience of teaching physical education in elementary school Hlávková in Aš. Implementation took place at grammar school and secondary school in Aš.

One of the tasks was to create a design variable operation and included in the main part of lessons focusing on sports games, athletics and gymnastics. Created a total of three proposals variable operation after six sites. Each station consists of the names of recommended accessories needed for implementation, description of the exercise, physical description of tasks, image posts, photos and reflection. Some sites also have a piecework card offer, from which students can choose between heavier and lighter versions of exercises. Reflection is an important part because it found during exercise and insights that everything went as it should and evaluation.

Another challenge was the implementation of variable operation, which was not easy, but it was good. Mastering the proposed sites for the high school students should not be difficult, all elements should already know from previous physical education classes. It was implemented with students of fifth and sixth grade school and the first and second year of secondary vocational schools in Aš. Cooperation with the girls was very pleasant and beneficial.

The proposed variable operation should serve physical education teachers and those interested in the subject. Physical education classes with variable operations were unusual for girls. The girls were surprised to find that almost an hour to be independent and responsible for themselves and their performances. Then the girls appreciated that teachers throughout a coordinated and organized than directed, controlled and evaluated. The attachments are also task- cards with all the exercises that are optimal for a given habitat, and by which they can drive anyone who wants to try these variable operation in practice.

As I have convinced myself, physical education teachers not include the variable operation too. But should not be ignored. I think that with proper use variable lead traffic to a better relationship between the teacher and students to a better understanding of pupil's properties, the improvement of motor skills and development activities and student autonomy.

## 8 Literatura

### 8.1 Literární zdroje

1. BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. *Diplomová práce studujících učitelství tělesné výchovy*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1994.
2. BRKLOVÁ, D., HERZIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZČU, 1998.
3. BRKLOVÁ, D. *Pohybové hry dětí mladšího školního věku*. Plzeň: ZČU, 1987.
4. BRŮNA, V., BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007.
5. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada, 2012.
6. FRÖMEL, K. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: UP, 1983.
7. FRÖMEL, K. *Úvod do didaktiky TV*. Olomouc: UP, 1982.
8. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D. *Základní gymnastika*. Praha: UK, 1994.
9. KAPLAN, O. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
10. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006.
11. KUBIC, M. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha, 2013.
12. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997.
13. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008.
14. RUBÁŠ, K. *Základní atletické disciplíny*. Plzeň: ZČU, 1996.
15. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní TV*. Praha: UK, 1995.
16. SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. 1. vyd. Olomouc, 1992.
17. SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, L. a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
18. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002.
19. VELENSKÝ, M. a kol. *Průpravné hry*. Praha: UK, 2005.
20. VELENSKÝ, M. *Basketbal*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
21. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002.
22. VOTÍK, J. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003.
23. Autorský kolektiv. *RVP pro gymnázia*, Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2007.

## 8. 2 Internetové zdroje

1. KOLOVSKÁ, Ilona. Metodický portál, Články: „Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 1. díl“ [online].16. 10. 2008. [cit.15. 02. 2010. ]. ISSN 1802-4785.Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2702/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---1-DIL.html>>.
2. KOLOVSKÁ, Ilona. Metodický portál, Články: „Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 2. díl“ [online].16. 10. 2008. [cit.15. 02. 2010. ]. ISSN 1802-4785.Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2704/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---2-DIL.html>>.
3. KOLOVSKÁ, Ilona. Metodický portál, Články: „Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 3. díl“ [online].16. 10. 2008. [cit.15. 02. 2010. ]. ISSN 1802-4785.Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2705/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---3-DIL.html>>.
4. KOLOVSKÁ, Ilona. Metodický portál, Články: „Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 4. díl“ [online].16. 10. 2008. [cit.15. 02. 2010. ]. ISSN 1802-4785.Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2706/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---4-DIL.html>>.
5. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy, 2010 [online]. [cit. 24. 5. 2013]. Dostupné z <http://www.tv4.-plzen.cz/>



## 9 Přílohy

### 9.1 Úkolové karty

Gymnastika

#### Úkolová karta č. 1- Rovnovážná cvičení

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Kladina
  - Lano o šířce 5cm
  - 2 lavičky
  - 2 díly švédské bedny
  - 5 ringo kroužků
  - 2 pěnové podložky
2. Žáci připraví stanoviště podle nakresleného plánu
3. Každý žák cvičí samostatně. Mohou cvičit i dva najednou. Velice efektivní je i přecházení se, oblézání se, překračování se apod.
4. Úkolem je trénink rovnováhy, nácvik stability, aktivace hlubokého stabilizačního systému apod.

#### Úkolová karta č. 2- Cvičení na hrazdě

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Hrazdu
  - 3 žíněny
2. Na začátku žáci postaví hrazdu a pod ní rozloží žíněny
3. Součástí tohoto stanoviště je speciální úkolová karta s nabídkou cviků, které budou žáci dle svých schopností plnit.

#### Úkolová karta č. 3- Skoky na trampolíně s přesností na doskok

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Odrazový můstek
  - 2 duchny
  - Křídou namalované plochy doskok
2. Žáci připraví stanoviště podle nakresleného plánu.
3. Cílem tohoto cvičení je, doskočit na vymezenou plochu.

#### Úkolová karta č. 4- Zpevňovací cvičení na gymnastickém koberci

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Gymnastický koberec
2. Součástí tohoto stanoviště je speciální úkolová karta s nabídkou cviků, které budou žáci dle svých schopností plnit.

#### Úkolová karta č. 5- Cvičení na švédské bedně

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 2 švédské bedny
  - 2 žíněny
  - Odrazový můstek
2. První varianta je, že polstrovaný vrchní díl švédské bedny položí žáci na zem, přesto dají jednu žíněnu. Druhá varianta je, že se nechají dva, popř. tři díly švédské bedny, přesto jednu žíněnu a odrazový můstek před švédskou bednu.
3. Žáci provádějí kotoul vpřed.

#### Úkolová karta č. 6- Cvičení na žebřinách

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 2 žebřiny
2. Součástí tohoto stanoviště je speciální úkolová karta s nabídkou cviků, které budou žáci dle svých schopností plnit.

## Sportovní hry

### Úkolová karta č. 1- Fotbal

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 6 atletických překážek
  - Fotbalový míč
  - Meta na obíhání
2. Postavíme tři atletické překážky tam, asi 3m od sebe vzdálené, metu na obíhání a tři atletické překážky na cestu zpět.
3. Žáci mají za úkol nahrát míč pod první atletickou překážkou, doběhnout míč okolo překážky, nahrát pod druhou překážkou a takto pokračovat až do konce připravené dráhy.

### Úkolová karta č. 2- Volejbal

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Basketbalový koš
  - Volejbalový míč
2. Odbitím obouruč vrchem přihraje jeden žák druhému o desku basketbalového koše a snaží se o co nejvíce odbití po dopadu na zem, bez přerušení.

### Úkolová karta č. 3- Basketbal

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Basketbalový koš
  - 2 basketbalové míče
2. Žáci nacvičují dvojtakty podle úkolové karty s nabídkou. Vždy si míč doskočí.

### Úkolová karta č. 4- Florbal

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 4 obruče
  - 2 florbalové hole
  - 2 florbalové míčky
2. Žáci rozmístí 4 obruče podle nakresleného plánu.
3. Úkolem žáků je vedení florbalového míče po zemi okolo čtyř připravených obručí.

### Úkolová karta č. 5- Basketbal

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Kladina
  - 1 basketbalový míč
2. Na tomto stanovišti žáci cvičí přihrávky na balančním nářadí ve dvojicích. Součástí je úkolová karta s nabídkou, kde si žáci vybírají, co budou dělat.

### Úkolová karta č. 6- Házená

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 1 házenkářský míč
  - Brána
2. Dvojice se přihrávají v pohybu, přičemž před bránou zakončí cvičení střelbou.

### Úkolová karta č. 1- Koulařská abeceda

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 2 menší medicinbaly
  - Kladina
2. Žáci provádějí cviky koulařské abecedy, které najdou na úkolové kartě s nabídkou na lavičce. Tato lavička je obrácená úzkou plochou nahoru, aby ztížila zadaný úkol.

### Úkolová karta č. 2- Skákání přes švihadlo do hudby

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 2 švihadla
2. Každý žák skáče přes švihadlo podle úkolové karty s nabídkou.

### Úkolová karta č. 3- Hod na přesnost

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - Kruhy
  - Obruč
  - Tenisový míč
2. Stanoviště připravíme tak, že do kruhů zavěsíme obruč.
3. Žáci mají uprostřed mezi sebou kruhy s obručí a jejich úkolem je přihrávat si skrz připravenou překážku.
4. Součástí tohoto stanoviště je opět úkolová karta s nabídkou druhů přihrávek a vzdálenosti mezi žáky.

### Úkolová karta č. 4- Skoky z obruče do obruče

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 7 obručí
2. Žáci připraví dvě stanoviště složené z obručí. První dráha bude tak, že obruče rozloží pravidelně blízko sebe. Druhá dráha bude rozložená nepravidelně a i vzdálenosti mezi obručemi budou rozdílné. K lepší představě žáků opět nakreslíme plánec, jak by toto stanoviště mělo vypadat.
3. Žáci budou skákat z obruče do obruče a podle úkolové karty s nabídkou si budou moct mezi druhy skoků vybírat.

### Úkolová karta č. 5- Běh „rychlé nohy“

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 6 překážek (tyčí)
  - 4 kužely
2. Žáci připraví stanoviště. Na stanovišti položí 6 tyčí – překážek, které jsou od sebe vzdálené cca 40cm. Uprostřed, tedy mezi třetí a čtvrtou překážkou, je mezeře větší, a to cca 1m.
3. Úkolem žáků je přeskákat snožmo první tři překážky, ve větší mezeře oběhnou slalom, přeskáčkou další tři překážky, oběhnou kužel a vykloušou zpět na místo startu.
4. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou doplňkových cvičení na protažení dolních končetin.

### Úkolová karta č. 6- Skok daleký modifikovaný do tělocvičny

1. K přípravě stanoviště potřebujeme:
  - 2 žíněnký
2. Žáci dají dvě žíněnký v libovolné vzdálenosti od sebe.
3. Hlavním úkolem bude, překonat vzdálenost mezi žíněnkami.
4. Součástí tohoto stanoviště je úkolová karta s nabídkou odrazů, doskoků či vzdáleností žíněnek od sebe.

## 9. 2 Úkolové karty s nabídkou

### Úkolová karta s nabídkou ke stanovišti č. 1

#### KOULAŘSKÁ ABECEDA NA BALANČNÍ PLOŠE

1) Podávání medicinbalu okolo pasu



2) Podávání medicinbalu okolo krku



3) Podávání medicinbalu okolo levé nohy, pravé nohy a „osmičky“



## Úkolová karta s nabídkou ke stanovišti č. 2

### JEDNODUCHÉ ZPEVNŮVACÍ CVIKY NA GYMNASTICKÉM KOBERCI

1) VZPOR LEŽMO- toporně až do propnutých špiček



2) VZPOR LEŽMO VZAD



3) PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH



4) ZPEVNŮVACÍ CVIČENÍ VE DVOJICÍCH- leh na zádech, připažit. Druhý cvičenec zvedne zpevněné tělo za nohy a v nestřeženém okamžiku pouští jednu z nohou. Cvičenec se snaží držet napjaté nohy u sebe.



5) VZPOR KLEČMO SEDMO na propnutých špičkách- VZPOR.





## Úkolová karta s nabídkou ke stanovišti č. 3

### CVIČENÍ NA ŽEBŘINÁCH

Jeden žák podlézá pod druhým



Jeden žák přelézá přes druhého



Prolézání obručí



Dotýkání se overbalů, ringo kroužků a dalších předmětů zavěšených na žebřinách



#### **Úkolová karta s nabídkou č. 4**

##### **Zdokonalení basketbalových dovedností**

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1) dvojtakt zprava              | 4) dvojtakt zleva po přihrávce |
| 2) dvojtakt zleva               | 5) dvojtakt z chůze            |
| 3) dvojtakt zprava po přihrávce | 6) dvojtakt z běhu             |

#### **Úkolová karta s nabídkou č. 5**

##### **Zdokonalení basketbalových dovedností na balanční ploše**

- 1) přihrávky obouruč od prsou
- 2) přihrávky jednoruč, střídavě levou a pravou rukou
- 3) přihrávky s trčením

#### **Úkolová karta s nabídkou č. 6**

##### **Skákání přes švihadlo**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1) snožmo x roznožmo | 3) do pat x do špiček |
| 2) dopředu x dozadu  | 4) dvojšvihy          |

### **Úkolová karta s nabídkou č. 7**

#### **Hod na přesnost**

- 1) přihrávky obouruč od prsou
  - 2) přihrávky jednoruč střídavě levou a pravou rukou
  - 3) přihrávky s trčením
- vzdálenost si žáci volí libovolně

### **Úkolová karta č. 8**

#### **Skok daleký**

##### **Odrazy:**

- 1) Snožmo z místa
- 2) z rozběhu jednož

##### **Doskoky:**

- 1) na jednu nohu
- 2) na obě nohy

### **Úkolová karta č. 9**

#### **Hrazda**

- 1) vzpor na hrazdě- sešín
- 2) výmyk- podmet
- 3) vis střemhlav- vis vznesmo- vis střemhlav

- záchranu při cvičení na hrazdě nejčastěji poskytujeme přidržováním cvičence za zápěstí